لێکتێگەیشتن

لە ژیانی هاوسەرگیریدا

د. مأمون مبيّض

چاپی یەکەم
2014

وەرگێرانی: هونەر مولود حسین
پێداچوونەوەی: محەمەدسالّح پێندرۆیی

لێکتێگەیشتن

لە ژیانی هاوسەرگیریدا

لێکتێگەیشتن لە ژیانی هاوسەرگیریدا

ناوی پەرتووك: لێکتێگەیشتن لە ژیانی هاوسەرگیریدا
نووسەر: د. مأمـون مبیض
وەرگێر: هونەر مولود حسین
پێداچوونەوەی: محەمەد ساڵح پێندرویی
دیزاین: شێرکو ئەحمەد
ساڵی چاپ: ٢٠١٤
چاپ: چاپی یەکەم
شوێنی چاپ: چاپخانەی رۆژهەڵات/هەولێر
تیراژ: ٥٠٠ دانە
نرخ: ٥٠٠٠ دینار

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی
(٤٤٩)ی ساڵی (٢٠١٤)ی پێدراوە.

ناوەرۆك

﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ الروم: ٢١

پێشەکیی نووسەر بۆ پەرتووکە وەرگێڕدراوەکەی بە زمانی کوردی

کاتێك بەڕێز هونەر مولود حسێن پەیوەندی پێوەکردم و ئارەزووی خۆی دەربڕی بۆ وەرگێڕانی پەرتووکەکەم " لێکتێگەیشتن لە ژیانی هاوسەرگیریدا" بۆ سەر زمانی کوردی, زۆر دڵخۆش بووم، دڵخۆش بووم، چونکە من کاتێکی زۆرە هەست بە ڕێز و سوپاس و دلۆڤانی و سۆز دەکەم ڕووەو برایانی کوردم، ڕێز و سوپاس بۆ هەموو ئەوەی لە ماوەی مێژوودا پێشکەشی ئەم ئوممەتەیان کردووە، دلۆڤانی و سۆز لەگەڵیان بەهۆی ئەو هەموو ستەمەی لە قۆناغە جیاوازەکانی مێژوودا بەسەریان داهاتووە.

جارێکیان لەبارەی هاوسەرگیری کوردی شتێکم خوێندەوە کەوا داب و نەریتی تایبەتیان هەیە, جیایان دەکاتەوە، کەوا کۆمەڵگە دەستی پێوەگرتووە و ژیار و پێشکەوتنی شارستانی کاری لێ نەکردووە, بەتایبەت ناوچە گوندنیشینەکان. بۆ نموونە کاتێك کوڕ داوای هاوسەرگیری ناکات بەهۆی شەرمەوە و تەمەنی گونجاوەی ژنهێنانی تێپەڕی کردووە، ئەوە دایك و باوکی، یاخود یەکێك لە برایەکانی, بابەتی ژنهێنانی لەگەڵ باس دەکەن، ئەگەر ئارەزووی لە کچێکی دیاریکراو هەبوو، ئەوە کۆمەڵێك کەس لە نزیکەکانی کە پێیان دەڵێن (داخوازیکەران) وەك دایك و خۆشکەکانی یاخود نزیکەکانی, بابەتەکە لەگەڵ کەسوکاری کچەکە و دایکی باس دەکەن بەوەی حەزیان لە خزمایەتییە.

نەریت وایە وەڵامەکە لەلایەن دایکی کچەکەوە نادرێتەوە، بەڵکو پێویستە ڕای باوکی کچەکە و خودی کچەکە و برا و ئامۆزاکانی، هەروەها مامی کچەکەش وەربگیرێت، پاش ئەوەی ڕەزامەندی لە هەموو لایەك وەرگیرا، یەکێك لە خزمەکانی کوڕەکە وەڵام وەردەگرێتەوە، پاش ژوانی دیاریکراو، یان یەکێك لە خزمەکانی کچەکە

دەچێتە لای کەسوکاری کوڕەکە تا ئەنجامەکەیان پێ بڵێت، پاشان باوکی کوڕەکە و براکانی هەندێك ریشسپی گوندەکە ڕێکدەکەون و پیاوماقولێك بۆ خۆیان هەڵدەبژێرن, لەوانەیە مەلای مزگەوت بێت، بۆ چوونە ماڵی کچەکە و بەشێوەیەکی فەرمی لەگەڵ باوکی کچەکە هاوسەرگیرییەکە دەبەستن، کەچی مارەییەکە کەوا لەسەری ڕێکدەکەون و زۆبەی جار بە میسقالی زێرە. لەوانەیە بگاتە سەد میسقال زێڕ و ، پارەش بە باوکی کچەکە دەدرێت بۆ کڕینی جل و بەرگ و کەل و پەلی ماڵ و مەتبەخ، کەچی لەبارەی شەوی خەنە (خەنەبەندان) ئەوە گرنگترین شەوە بەنیسبەت بووك و کۆتا شەوە کەوا لە ماڵی باوکی بەسەری دەبات، بەشێوەیەك نەریت وایە زاوا یان یەکێك لە نزیکەکانی چەند کیسە خەنەیەك لەگەڵ بڕێك پارە بۆ بووك دەنێرێت لەپێناو ئاهەنگ گێڕاندا، خەنەکە لەلایەن دایکی کچەکە یان ئافرەتێك کەوا یاوەری کچەکە دەبێت بۆ ماڵی زاوا (باخەسوور) ئامادەدەکرێت، خەنەکە لە ناو دەست و پێی بووکەکە دەدرێت، هەروەك خەنەکە بەسەر ماڵەکانی گوندیش دابەشدەکرێت.(ئەم نەریتە ئێستا زۆر زۆر کەم بوتەوە بەتایبەت لە کوردستانی خۆمان، بەڵام پێش ئێستا نەریتێکی زۆر باوبووە، لە پارچەکانی تری کوردستان زۆر باوە ـ وـ)...

هیوادارم وەرگێڕانی ئەم پەرتووکە بۆ سەر زمانی کوردی ئامرازێکی کرداری بەهێز بۆ پەیوەندی هاوسەرگیری فەراهەم بکات، هەروەها تواناداربێت لەسەر بەختەوەرکردنی ژن و مێرد، پاشان خێزان و کۆمەڵگەش.

من سوپاسی بەڕێز هونەر مولود حسێن دەکەم لەسەر وەرگێڕانی پەرتووکەکە و بڵاوکردنەوەی، کارەکە بە ڕەزامەندی من و ڕەزامەندی بڵاوکەرەوەی (المکتبە الإسلامیە) لە بەیروت بووە.

د. مأمون مبيض

راوێژكاری، پزیشـكی دەروونی، قەتەر

٢٠١٤/٥/٢٧

@MamounMobayed

مقدمة المؤلف للترجمة الكردية للكتاب

سررت عندما تواصل معي السيد هونر مولود حسين معربا عن رغبته في ترجمة كتابي "التفاهم في الحياة الزوجية" إلى اللغة الكردية، سررت لأني ولزمن طويل أشعر بالامتنان والتعاطف مع إخواني الكرد، الامتنان لهم لما قدموه لهذه الأمة عبر الحقب التاريخية، والتعاطف معهم لما تعرضوا له من ظلم خلال المراحل التاريخية المختلفة. وقد قرأت مرة أن الزواج الكردي له عاداته وتقاليده التي تميّزه والتي تمسك بها المجتمع والتي لم تتأثر بالتمدن والتطور الحضاري وخاصة في المناطق الريفية . فمثلا عندما لا يعرب الابن عن رغبته في الزواج بسبب خجله وقد تجاوز العمر المعقول فإن والده ووالدته أو أحد من إخوانه يفاتحونه بموضوع الزواج، أما أذا كان يرغب بفتاة معينة فإن مجموعة من أقاربه يطلق عليهم (داخوازيكة ران) أي طالبي الزواج مثل والدته أو أخواته أو قريباته يفاتحون أهل الفتاة ووالِدتها أولا بموضوع رغبتهم في التقارب.

وقد جرت العادة على أن الجواب لا يعطى من قبل الوالدة وإنما يجب أخذ موافقة والد الفتاة والفتاة والإخوة وابن العم الذي له الأحقية بالفتاة ويسمى (ناموزا بشتة) (ابن عمي ظهري) وكذلك العم، وبعد أخذ الموافقة من جميع الأطراف تذهب إحدى قريبات الفتى لأخذ الجواب بعد المدة المقررة أو تذهب إحدى قريبات الفتاة إلى أهل الفتى لتخبرهم بالنتيجة، ثم يتفق والد الفتى وإخوانه وبعض من وجهاء القرية على اتخاذ رئيس لهم قد يكون إمام المسجد للذهاب الى بيت الفتاة ومفاتحة والدها رسميا لعقد قرانها، أما عن المهر فيتم الاتفاق عليه وأغلبه يقدر بعدد المثاقيل من الذهب التي قد تصل إلى مئة مثقال، ومال يقدم إلى والد الفتاة من أجل شراء الملابس والأثاث وأدوات المطبخ، أما عن ليلة الحنة فهي أهم ليلة بالنسبة للعروس وآخر ليلة تقضيها في دار أبيها حيث جرت

العادة أن يقوم العريس أو إحدى قريباته بإرسال عدد من أكياس الحنة مع مبلغ من المال إلى العروس من أجل إقامة الاحتفال، ويتم عجن الحنة من قبل والدة الفتاة أو المرأة التي ترافقها إلى بيت العريس (باخه سور) وتوضع الحنة في كف العروس وقدميها، كما يتم توزيع الحنة على بيوت القرية...

أتمنى أن توفر ترجمة الكتاب هذه إلى اللغة الكردية أداة عملية لتمتين رابط الزواج، وعلى إسعاد الزوجين وبالتالي كامل الأسرة والمجتمع.

وإني لأشكر السيد هونر مولود حسين على ترجمة الكتاب ونشره، الأمر الذي تمّ بموافقتي وموافقة الناشر "المكتب الإسلامي" في بيروت.

د. مأمون مبيض

استشاري الطبّ النفسي، قطر

٢٠١٤/٥/٢٧

@MamounMobayed

پێشەکی:

لە ڕێگەی ئەزموون و لێکۆڵینەوەوە دەتوانین بڵێین پرۆسەی هاوسەرگیری خزمەتی پیاوان و ئافرەتان دەکات بەشێوەیەك هیچ شتێك هاوتای نییە، بەڵام تا هاوسەرگیری ئەنجامەکەی بەدەستەوە بدات، دەبێت هەوڵ و ماندووبوون و قوربانی لە پێناودا بدرێت.

هاوسەرگیری ئەندامێکی زیندووە، لەبەرئەوە لەپێناوگەشەکردنی، پێویستی بە چاودێری و خۆراك و پاراستن هەیە.

ئەم پەرتووکە بۆ ئەوانەیە کە باوەڕیان بە بەهای هاوسەرگیرییە و ئارەزوویانە کارامەیی نوێ فێربن و جێبەجێیبکەن و چێژ لە ئەنجامی هەوڵە هاوبەشەکەیان وەربگرن. هاوسەرگیری شتێکی تایبەتمەندە بۆ مرۆڤ، مێژووەکەی بۆ مێژووی کۆنی مرۆڤ دەگەڕێتەوە، واتە بۆ هەزاران ساڵ درێژدەبێتەوە، بڵاوبوونەوەشی لە نێوان ئوممەت و گەلاندا لە بەڵگەی گرنگییەتی لە ژیانی خەڵکدا، هەروەها بەڵگەیە لەسەر ئەوەی تواناداری لەسەر هەڵکردن لەگەڵ پێداویستییەکانی تاك و کۆمەڵگە و کولتوور و شارستانییەتەکان لە مێژوودا.

هاوسەرگیری کە پێداویستییەکانت دابین دەکات و ئارامی وکامەرانبیت بۆ دەهێنێت، هەموو جۆرە گرنگیدانێکی شایستەیە، بەشێوەیەك هیچ شتێکی تر هاوتای نییە بۆ دابینکردنی ئەم ئارامی و کامەرانییە؛ کاتێك ژیانمان لەناو خێزاندا و پرۆسەی هاوسەرگیریدا ئارامە ئەو کات دەتوانین ڕووبەڕووی تەگەرە و ناخۆشیی و هەڕەشەکانی ژیان بینەوە لە دەرەوەی پرۆسەکەدا.

لە پرۆسەی هاوسەرگیریدا دوو کەسی جیاواز دەبینین بە هەموو ئەوەی هەیانە وەبەرهێنان لە گەشت و سەرکەشییەکی هاوبەشدادەکەن. لە رابردوودا فاکتەری ترسناك و هەڕەشە بۆ شکستهێنانی هاوسەرگیری زۆر کەمتر بوو وەك لە ئێستادا، چونکە لە کۆندا خەڵك زۆربەی جاران لە هەمان ژینگە و کولتوور و پاشخاندا هاوسەرگیرییان دەکرد، چونکە سروشتی رۆڵی پیاو و ئافرەت لە هەموو کۆمەڵگەدا روون و دیاریکراو بوو. بەڵام لە کاتی ئێستاماندا شتەکە گۆرانکاری بەسەردا هاتووە، بەشێوەیەك رۆڵی هەریەك لە پیاو و ئافرەت لەگەڵ جیاوازی پاشخانە کۆمەڵایەتی و کولتووری و ئایینی و رەگەزییەوە لە یەکتر نزیکدەبێتەوە. لەم بارەدا تەحەدییەکە لە هێنانەدی رێکخستن و گونجان لە نێوان ئەم هەموو جیاواز و جیاکارییە دایە. ئەو کارەی هاوسەرگیری هاوچەرخ چاوەڕوانی دەکات بریتییە لە رێزگرتن لە تایبەتمەندییە جیاوازەکان کەوا لە ژن و مێرد دەکات جیاوازبن و لەهەمان کاتدا تەواوکاری لە نێوانیاندا بهێنێتەدی. کاتێك دوو کەس پرۆسەی هاوسەرگیری ئەنجامدەدەن بە زیاتر لە ژیانی ئاکایەتی کۆن بەشدار دەبن.

ژن و مێرد هەڵدەستن بە بەرهەمهێنانی بوونەوەرێکی نوێ و جیاواز، خۆشی دەخاتە نێو ژیانە هاوبەشەکەیانەوە، جا لەپێناو ئەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری سەرکەوتووبێت دەبێت شتگەلێکی دیاریکراو بزانیت نەك تەنها لەبارەی هاوسەرەکەت، بەڵکو لەبارەی خۆشتەوە. لەسەرتە بزانیت چۆن خۆت و هاوسەرەکەت دەتوانن لەسەر داواکانی ئەم بوونەوەرە زیندووە ـ هاوسەرگیری ـ هەڵبکەن لە پێناو بەرژەوەندییە هاوبەشەکەتاندا.

ئەگەر تۆ یەکێك بیت لەوانەی پرۆسەی هاوسەرگیریت ئەنجامداوە ئەوە ئەم پەرتووکە یارمەتیت دەدات هاوسەرگیرییەکەت گەشەبسەنێت تا هەموو ئەوەی چاوەڕوانی دەکەیت بهێنێتەدی، بەڵام ئەگەر تۆ بیر لە پرۆسەی هاوسەرگیری

دەکەیتەوە، ئەوە ئەم پەرتووکە هەندێك زانیاریت پێدەبەخشێت پێویستت پێیە، لەپێناو هەڵبژاردنێکی سەرکەوتوودا کەوا هەریەکە لە دڵ و ئەقڵ بەیەکەوە ڕازی دەکات.

دەمەوێت لێرەدا ئاماژە بە سێ قۆناغ بکەم کە ئامادەکردنی ئەم پەرتووکەی پێدا تێپەڕبووە تا کەوتووەتە دەست خوێنەر.

قۆناغی یەکەم/ بیرۆکە:

لە ماوەی بیست ساڵدا لە ڕێگەی کارەکەم و چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکانی جۆرێك لە هاوسەرەکان و خێزانەکانیانەوە پەیوەندییەکی گەورەم لە نێوان سروشتی ژیانی هاوسەرگیری و تەندروستی دەروونی پیاو (مێرد) و ئافرەتی(ژن) بینی، لە ڕێگەی بەریەککەوتن و مامەڵەکردنم لەگەڵ زۆرێك لە خەڵك کە زۆربەیان نەخۆشی موسڵمان و ناموسڵمان و عەرەب و هیتر بوون هەستم بە قەبارەی ئازاری دەروونی و خێزانی کرد کە لە ئەنجامی گرفت یان خراپ تێگەیشتن لە نێوان ژن و مێرددا بوونی هەبووە، لە ڕێگەی مومارەسەی کاری خۆم کۆمەڵێ ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونیم بەکارهێناوە لەوانە چارەسەرکردنی ژن و مێرد تەنانەت خێزانیش. لەو ماوەیەدا کۆمەڵێ تێبینی و بیرۆکەم لەبارەی سروشتی پەیوەندی هاوسەرگیری و ڕێگەی گەشەکردنی ئەم پەیوەندییە و ئامرازەکانی پارێزگاریکردن لە خۆشەویستی و لێکتێگەیشتن لە نێوان ژن و مێرددا لا کۆبووەتەوە، بەمەوە بیرۆکەی ئەم پەرتووکەم لەماوەی ساڵانێك لا گەڵاڵە بوو.

قۆناغی دووەم/ ئاراستە:

زۆر ڕێبازی فیکری و مەنهەجی بۆ چارەسەرکردنی گرفتی هاوسەرگیری بوونیان هەیە، کە کەمێك جیاوازییان هەیە لە فەلسەفەکانیان بۆ سروشتی پەیوەندی هاوسەرگیری و خێزانی، هەروەها ڕێگەی چارەسەرکردنی گرفتەکانیشیان کەمێك جیاوازی هەیە کە بەرۆکی ئەم پەیوەندییە هاوسەرگیرییە یان خێزانییەی گرتووە. لێرەدا مەبەستمان نییە بەدرێژی باسی جۆرەکانی ئەم ڕێبازە فیکرییانە بکەین.

ماوەیەك بەر لە ئێستا سەیری مەنهەجێکم کرد کە لە ڕێگەی پەرتووکگەلێکی بیانی تیایدا پەیوەندییەکانی هاوسەرگیری خرابووەڕوو، لەوانە پەرتووکی (MEN ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS) . ئەم مەنهەجە لەسەر ئەوەیە کە باشترکردنی پەیوەندی هاوسەرگیری لە ڕێگەی باشترکردنی گوتار و گفتوگۆی نێوان ژن و مێردەوە دەبێت، هەروەها پەرتووکی (MIND OVER MOOD) لەبارەی چارەسەرکردنی مەعریفیەوەیە. مەنهەجی نێو هەردوو پەرتووکەکەم لەگەڵ ژن و مێردەکان بەکارهێناوە ئەوانەی خۆم سەرپەرشتی چارەسەرکردنی گرفتەکانیانم کردوون و، داوام کردووە بیانخوێننەوە. ئەوەش لە ناوەڕۆك و ئاراستەی ئەم پەرتووکەدا دیارە.

قۆناغی سێیەم/ نووسین:

پاش ئەوەی پەرتووکەکەم (**أولادنا من الطفولة إلى الشباب**) بڵاوبووەوە، زۆرێك لە هاوڕێ و خوێنەران ئەوانەی لە زۆرێك لە وڵاتانی عەرەبی و ئەورووپایی ئامادەی وتارەکان و سمیناری کارەکانم دەبوون لەبارەی پەروەردەی منداڵ پێشکەشم دەکرد، پرسیاری ئەوەیان لێ دەکردم ئەگەر پەرتووکێك لەبارەی پەیوەندی هاوسەرگیری بنووسم تا لەسەر بوونی هاوسەرگیرییەکی سەرکەوتوو یارمەتیدەربێت، ئەمەش خۆی

لەخۆیدا پەروەردەیەکی سەرکەوتووی منداڵی لێبەرهەم دێت. زۆر سوپاسی ئەوانە دەکەم کەوا هانیاندام و باوەڕییان پێم هەبوو، بەمەوە دەستم کرد بە تۆمارکردنی لاپەڕەکانی ئەم پەرتووەکە.

ئێستا پاش ئەوەی ئەم پەرتووکەم بڵاوبووەوە، پێویستە ئاماژە بەوە بکەم کە تەنها تاکە پەرتووکێك بۆ ئەم بابەتە مرۆڤایەتییە کەڵەکەبوو و ئاڵۆزە بەس نییە، بەڵکو دەبێت بۆ ژمارەیەك لە سەرچاوە بگەڕێیتەوە. ئەوەی لەم پەرتووکەدا بوونی نییە یان کەموکوڕی تێدایە پەرتووکێکی تر قەرەبووی دەکاتەوە، بەم شێوەیە. بەڵکو دەتوانم ئەوەی بخەمەسەر کە هەندێجار تەنها خوێندنەوە ـ لەگەڵ سوودە زۆرەکەشی ـ بەس نییە، بەڵکو دەبێت دانیشتن هەبێت بۆ ئەوەی گفتوگۆ و دیالۆگی هەبێت هەروەها سمیناری کاریش هەبێت، کە گرفتەکان بە ڕوونی و بابەتی دەخرێتەڕوو و بەشداربووان ڕاوبۆچوون و ئەزموونی خۆیان ئاڵوگۆڕ بکەن.

ماوەیەکە بانگەشە دەکەم بۆ ئەو کەسانەی بە جددی بیر لە هاوسەرگیری دەکەنەوە . خول و ڕاهێنانیان لە بارەی سروشتی پەیوەندییەکانی هاوسەرگیری و خێزانی و مرۆڤایەتییەکانیان بۆ بکرێتەوە، یان ئەوانەشی هاوسەرگیرییان ئەنجامداوە و هەست بە بوونی تەگەرە و ناخۆشی و تەحەددی زۆر دەکەن و دەیانەوێت سوود لە ئەزموونی ئەوانی تر وەربگرن بۆ چارەسەرکردنی ئەمانە بەشداری خول و ڕاهێنانەکە بکەن. جێگرەوەی ئەم خولانەش بریتییە لەوەی هەر یەکە لە ژن و مێرد خۆیان تاقی بکەنەوە و سوود لە هەڵە کەسییەکانیان وەربگرن، لەگەڵ ئەوەی ئەم چارەسەرە سەرکەوتنی تێدایە، بەڵام ترس لەوەدایە شکست بهێنێت، لەوەیە تێبینی دەکەین ڕێژی تەڵاق (لێکجیابوونەوە) لە جیهانی ئیسلامی و لە جیهان بەگشتی لە زیادبووندایە.

لەم پەرتووکەدا تەنها هەندێ پرسم باسکردووە کە پەیوەندییەکی نزیکی بە ژیانی هاوسەرگیرییەوە هەیە، داوام وایە بۆ ئەوانەی بەدوای ئەم بابەتانە دەگەڕێن لە سەرچاوەی تایبەتدا بۆی بگەڕێن کە هەندێکیانم لە کۆتایی پەرتووکەکەدا باسکردووە، ئەم بابەتانەش:

- خوازبێنیکردن و هەڵبژاردنی هاوسەر.
- حوکمە شەرعییەکانی هاوسەرگیری : بەرپرسیارێتی و ماف و سوننەتەکان.
- پەیوەندی سێکسی لە نێوان ژن و مێرددا.
- هاوسەرگیری تێکەڵ (کولتوور ـ ئایین ـ زمان ـ شوێنی گەشەکردن).
- خێزانی موسڵمان لە تاراوگەدا.

لە کۆتاییدا سوپاسی هەموو ئەوانە دەکەم کە بە هەر جۆرێك بێت لە بە چاپگەیاندنی ئەم پەرتووکە بەشداربوون، جا بە تێبینی یان بیرۆکە یان گفتوگۆ یان خوێندنەوەی یەکەمی دەقەکەوە بێت، داواکارم لە خوای گەورە هاوسەران سوودی لێوەربگرن و بەهۆیەوە خۆشەویستی و بەزەیی بخاتە نێو دڵەکانیانەوە.

مأمون مبیض

بلفاست ـ پاشانیشینی یەکگرتوو

٢٠٠٠ /١٤٢٠

بەشی یەکەم

هاوسەرگیری و دیدی کۆمەڵایەتی

﴿ سُبۡحَٰنَ ٱلَّذِي خَلَقَ ٱلۡأَزۡوَٰجَ كُلَّهَا ﴾ یس: ٣٦

پەشێوییەکی زۆر دەوری پرۆسەی هاوسەرگیری داوە، هەندێك بە شتگەلێکی ئاسایی دادەنێن ، لەوکاتەی هەندێکی تر وەك شتێکی بێزارکەر سەیری دەکەن، لەبەرئەوە لە پرۆسەی هاوسەرگیری دووردەکەونەوە و ژیانی زگورتییان پێباشترە.

لەم بەشەدا گفتوگۆ لە بارەی هەندێ شت دەکەین کە بۆ سەرخستنی پرۆسەی هاوسەرگیری گرنگە، هەروەها باسی چۆنیەتی مامەڵەکردن لە تەکیدا دەخەینەڕوو، لەم شتانە سروشتی دیدی کۆمەڵایەتی و داب و نەریتە باوەکان و، داواکارییەکانی ژیانی هاوچەرخ، کاریگەری ئەوەش لەسەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان هەردوو ڕەگەز. هەوڵدەدەین بەڵگە لەسەر گرنگی گۆڕینی دید و هەڵوێستە کۆمەڵایەتیەکانمان بهێنینەوە، کە دەتوانێت هەندێ پاڵەپەستۆ لەسەر پرۆسەی هاوسەرگیری یان ئەوەی حەزی بە هاوسەرگیری هەیە کەم بکاتەوە.

پەیوەندی هزر بە ڕەفتارەوە:

ئەو هزرانەی هەمانە کاریگەرییەکی گەورە و ڕاستەوخۆیان لە ڕێگەی چۆنیەتی ژیانمانەوە هەیە، تەنانەت گووتراوە ئێمە بەگوێرەی ئەو هزرانەی هەمانە دەژین، ئێمەش بەگوێرەی ڕێگەیەك کە پێوەیەوە دەژین هزر دەکەینەوە، لەسەرمان پێویستە باسی پەیوەندییە ڕاستەوخۆیەکانی نێوان فیکر و ڕەفتار بکەین؛ لەوکاتەی ئێمە

هەوڵدەدەین گۆڕانکارییەکی ئەرێنی لە ڕەفتاردا بکەین، لەپێناو گۆڕینی ڕەفتار پێویستە ڕێگەی فیکرکردنەوە یان سروشتی فیکرەکان کە هەمانە بگۆڕین، مرۆڤ لە ماوەی ساڵانێکدا لە هەموو لایەنەکانی ژیان گەشەی کردووە، بەشێوەیەك سروشتی ڕەفتار بەگوێرەی گۆڕانی سروشتی چەمك و فیکرەکان دەگۆڕێت. لەمەوە تێدەگەین لەپێناو پەیوەندییەکی هاوسەرگیری باش و دروست لەسەر ژن و مێرد پێویستە لەسەر زەوییەکی پتەو لە تێگەیشتن و فیکری دروست بوەستن، هەروەها لەسەریانە جۆرێ لە توانا و نەرمونیانی لەسەر هەڵکردن لەگەڵ گۆڕانکارییەکان پێشکەشبکەن کە قابیلیەتی گۆڕانکاری داواکراوی هەبێت بەگوێرەی بارودۆخ و گۆڕانەکان.

نەریتەکان و سروشتی ڕۆڵی هەردوو ڕەگەزەکە:

ئەوەی مرۆڤ جیادەکاتەوە ئەوەیە لەسەر بیرکردنەوە لە خودی خۆیی و ڕەفتارییەوە تواناداره، هەروەها توانادارە لەسەر ئەوەی ئەمَ ڕەفتارە بەگوێرەی ئەوەی دەبینێت گونجاوە بیگۆڕێت. واباوە خەڵك بیرۆکەگەلێ دادەڕێژن و نەریت و ڕێککار و یاسای لەسەر دەردەکەن، زۆربەی جاران هەوڵدەدەن بەرهەڵستی هەر گۆڕانکارییەك لەم ڕێککار و نەریتانە بکەن. هەندێ لەم نەریتانە لە ڕێگەیەکی فەرمی و لە ئایین و بنەماکان دێن، بەڵام هەیانە بەشێوەیەکی لەخۆوە دێت، بەشێوەیەك لەسەر زەوییەکی ڕوون لە تێگەیشتن و فیکرە دانەمەزراوە. سروشتی ئەم نەریتانە ئەوەیە دەگۆڕێن، بەڵام بەشێوەیەکی هێدی و لەسەرخۆوە لەوانەیە مرۆڤی ئاسایی لەماوەیەکی کاتی کورت هەستی پێنەکات. پرۆسەی هاوسەرگیریش لە مومارەسە کۆمەڵایەتییەکانە کەوا زۆرێك لەم نەریت و داب و یاسایانە حوکمی دەکەن، هەروەها زۆر گرنگە هەوڵی جیاکردنەوەی نێوان یاساکان کە بنچینە و ڕێککاری هەیە، لە نێوان نەریتەکان کە لەسەر بنچینەیەکی چەسپاو دانەمەزراوە بدرێت، کە بە گوێرەی کات و شوێنی، گۆڕانی بەسەر دادێت، بەمەشەوە قابیلیەتی گۆڕان و گۆڕانکاری هەیە.

لەو شتە کۆمەڵایەتییانەی لەگەڵ کاتدا گۆڕانی بەسەر دادێت سروشتی ڕۆڵەکانی هەریەکە لە دوو ڕەگەزەکەیە. کۆمەڵگەکان ماوەیەکی کاتی درێژ لە ژێر کاریگەری ڕۆڵێکی ڕوون و دیاری هەریەك لە پیاو و ئافرەت ژیاون، ئێستا کۆمەڵە لێکۆڵینەوەیەك هەیە ئاماژە بە سروشتی ئەم ڕۆڵەی نێر یان مێ دەکات کە کۆمەڵگە دیاری دەکات. کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە سروشتی پێکهاتەی هەردووکیانەوە نییە، جگە لە سروشتی پێکهاتەی جەستەیی ئافرەت و توانا‌داری لەسەر منداڵ بووندا. لە ڕابردوودا هەموو کۆمەڵگەیەك ئەم ڕۆڵە دیار و جیاکاری هەر دوو ڕەگەزەکەیان تەبەنی کردووە، هەر چەند ئەم کۆمەڵگەیانە لە هەندێ شتدا جیاوازییان هەبووبێت. ئەم کۆمەڵگەیانە لە قۆناغی یەکەمی ژیانیاندا بەگوێرەی ئەوە منداڵەکانیان فێر و پەروەردەکردووە. بەشێوەیەك داوا لە کوڕ دەکرێت شوێنکەوتووی ڕۆڵی باوك بێت، داواش لە کچ دەکرێت شوێنکەوتووی ڕۆڵی دایکی بێت بەم شێوەیە. ئاساییە هەر کەسێ پێچەوانەی ئەم ڕەفتارە دیاریکراوە بکات بەشێوەیەکی توند سزا بدرێت، ئەمەش گرەنتی بەردەوامبوونی هەمان نموونە دەکات.

لەم نەخشەی دێت تێبینی سروشتی ڕۆڵ و سیفەتەکانی هەر دوو ڕەگەزەکە دەکەین، کە ئەم جیاکارییە لەسەر بنەمای باڵادەستی ڕەگەزی نێرەوە دامەزراوە، لەوانەیە ئەمەش لە ئەنجامی پشت بەستنی کۆمەڵگەکانەوە بووە لە ڕابردوودا، ژیان لەسەر هێزی بازوو بوو لە بەرهەمهێناندا وەك: کشتوکاڵ و ڕاو و پیشەسازی و جەنگ. ئەمەش پێچەوانەی ڕەنگدانەوەی لۆژیکی بەرگریکردنە لە خود و لە نەبوونە یاساکانی تاوان و ڕێکخراوە مەدەنییەکانەوە.

پیاو	ئافرەت
لۆژیکی	سۆزدار
توند	نەرم و نیان
بالادەست	ملکەچ
بەهێز	بێهێز
دوژمنکار	ئاشتیخواز
کێبڕکێکار	هاریکار
ئازا	دوودڵ
بێدەنگ	زۆربڵێ
بەرهەمهێن	بەکاربەر
داواکەر	میهرەبان
خۆڕاگر	ڕاڕا
ئارامگر	پەلەکار
دانا	کەم پێگەیشتوو
ڕۆزی بەدەست هێنێت	گەورەی ماڵ
هۆشێکی وەرزشی	قسەکەر
هێزی بازوو	بێ هێزی بازوو
ڕاوکەر	چێشتلێنەر

ڕاستە جیاوازی جەستەیی لە نێوان هەردوو ڕەگەزدکە بوونی هەیە، بەلام ئەم جیاوازییە کەم بایەخە لەبەرامبەر شتە هاوبەشەکانی نێوانیان وەك لایەنی فیکری و

مەعریفی و هەست و سۆز و داهێنان و باوەڕ و گوتـار ... هـەموو ئـەوەی ڕەگـەزی مرۆڤ جیادەکاتەوە.

وا دیارە زۆرێك لەو باوەڕەی لە بارەی هاوسەرگیری و ڕۆڵی ژن و مێرد هەمانـە و ، ئەوەشـی توانـادارن لەسـەرکردن یـان نـەکردنی، شـتانێکە بەشـێوەیەکی لـەخۆڕاو بێناڕاستەکراو وەرمان گرتووە و فێری بووینە، ئەوەش لە ڕێگەی تێبینی ئەوانەی لـە دەوروبەرمانن لە دایك و باوك و داپیر و باپیر و هاوڕێیان و لە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن و ئەوەی لە چـیرۆك و ڕۆمـان دەیخوێنینـەوە و ئەوەشـی لـە هەقایـەت و ئەفسـانەی فۆلکلۆری گوێبیستی دەبین و هەروەها ئەو ڕاو بۆچوونە ئایینیەی پێمان دەوترێت کەوا هیچ شتێ نییە پشت ڕاسـتی بکاتـەوە، هـەروەها ئەوەشـی هەنـدێجار لـە خـەیاڵ و خەونەکانمان بـوونی هەیـە ـ هۆکـارن بـۆ ئـەم بۆچـوونە ـ. بـۆ نموونـە ئامرازەکـانی ڕاگەیاندن زۆربەی جاران ڕۆڵی ئافرەت بەشێوەیەك وێنادەکات کە تـەنها چێژبەخشـی پیاو و منـاڵ بەرهەمـدەهێنێت، هـەروەها ئـافرەت وا پیشـان دەدات کـە بـەردەوام شوێنکەوتووی پیاوە، هیچ شتێ نازانیت تەنها دانیشتن و زۆر قسەکردن و سەیرکردنی پیاو نەبێت کە کار دەکات وَ کۆشش دەکات! لە بیرمـە ڕۆژێـك سـەیری زنجیرەیـەکی تەلەفزیۆنیم دەکرد لەبارەی ژیانی خەلیفەی پێنجەم عومـەری کـوڕی عەبدولعـەزیز، زنجیرەکە ئافرەتی لە سـەردەمی خەلیفەدا وێناکردبوو کە هـیچ شـتێ نازانێـت تـەنها خۆڕازاندنەوە و چاوبڕین لە خەلافەت و پلاندارشتن نەبێت لـە کۆشـکەکان بـۆ ئـەوەی دەسەڵات بۆ کوڕەکەی بەدەست بهێنێت!

وا دیارە وێنەی باو لە کۆمەڵگەکانی ئەمڕۆدا، لەگەڵ ڕێنماییـەکانی ئـایینی پـاك نایەتەوە کەوا زۆرێك لە پێشەنگەکانی یەکەم لەسـەری ژیـاون، ڕێنماییـەکانی ئـایین لەگەڵ زۆرێك لەوەی لە کۆمەڵگە جیاوازەکان هەیە لەبارەی سروشتی ئافرەت و پیـاو و ڕۆڵی هەردووکیان هەڵناکات، وێنەی دروست وێنەیەکی یەکسـانە، لـە جـۆرەکی و

ڕۆڵی فەرزکراو دوورە بەبێ سەیرکردنی بارودۆخەکان، وێنەیەکی زیندووە، لەسەر تێگەیشتن و ڕێزگرتنی ئاڵوگۆڕکراو بۆ تواناکانی هەردوو ڕەگەزەکە و کامڵبوونیان دادەمەزرێت، بەشێوەیەك هەردووکیان لە زۆرێك سپاردە و گرنگیپێدانەکان و بڕیاردانی گرنگ لە ژیانیاندا هاوبەشن.

ئافرەت و کاروباری ناو ماڵ:

کۆمەڵگەکان ڕەفتارێکی دیاریکراویان لەسەر کچ فەرزکردووە لە ڕێگەی پێشبینیەکانیانەوە، کچ یاری بە بووك دەکات وەك منداڵێکی ساوا مامەڵەی لەگەڵدا دەکات و خواردنی پێدەدات و پاکی دەکاتەوە، لە شووشتنی قاپ و قاچاخ و ئامادەکردنی خواردن و خاوێنکردنەوە یارمەتی دایکی دەدات، ئافرەتیش ناتوانێت بوونی خۆی وەك ئافرەت بسەلمێنێت، بەڵکو تەنها خۆی وەك هاوسەر یان دایك پێشاندەدات و، نەیتوانیوە لەم چوارچێوەیە بێتەدەرەوە، تەنها ڕێژەیەکی کەمی ئافرەتان نەبن، تا بوونی خۆی بسەلمێنێت، لە ڕێگەی ئەوەی مرۆڤێکە لە دەرەوەی بازنەی کاروباری ناو ماڵەوەیە.

پیاو و کاروباری دەرەوەی ماڵ:

لە کوڕان چاوەڕوان دەکرێت یاری بە چەك و ئامێری جەنگی بکەن و بە ڕۆڵی جەنگاوەران و سەرکردە و ڕابەری هەڵبستن، هەروەها کوڕان ڕاوکەری ئازان بە هیچ شێوەیەك ناترسن، ئەوەش بۆ پیاو فەراهەمە بوونی خۆی بسەلمێنیت وەك پیاو یان مرۆڤ بەبێ ئەوەی بوونی خۆی وەك مێرد یان باوك بسەلمێنێت.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بەوە بکەین لە لێکۆڵینەوەی نەریتە کۆمەڵایەتییەکانی زۆربەی کۆمەڵگەکان دەبینین پیاو هاوسەرگیری لە ئافرەتی (لە خۆی بچووکتر)

دەكات و ئافرەتیش ((لـە خـۆی گـەورەتر))، وابـاوە ئـافرەت هاوسـەرگیری لـەوەی ((گەورەترە)) لە خۆی دەكات، وەك لە تەمەن گەورەتر و چینی كۆمەلآیەتی بەرزتر و دەولّەمەندتر و جارانێكی زۆریش پلەی فێربوونی بەرزتر لـەخۆی. بێگومـان ئـەوەش درێژە بە بالآدەستی پیاو دەدات بەهۆی ئەم هاوسەرگیرییە نایەكسانییە، من بـەهۆی تێبینی كەسی خۆم رِادەی سەرسورِمانی خەلّك دەزانم ـ تەنانەت ئافرەتان خۆشـیان ـ ئەوكاتەی گوێبیست دەبن ئافرەتێك لە مێردەكەی خۆی بە دوو سـالّ یـان سـێ سـالّ گەورەترە یان لە سروشتی كارەكەی ئاستی لەو بەرزترە.

ئێستا، بەبێ بەكەمدانانی گرنگـی منـالّ بـوون و بـەخێوكردن و چـاودێریكردن و پەروەردەكردنی منالّ، جیاوازییەكەی نێوان (ژن و مێرد) بەم شـێوەیە نییـە. لەگـەلّ بلآوبوونەوەی زانست و فێربـوون لای هـەردوو رِەگەزەكـە، هـەروەها نزیكـی ئـەوەی چاوەرِوانكراوە هەر دوو رِەگەزەكـە لـە زانسـت و هونـەر و رِەوشـت فێـربین، لەگـەلّ لێكنزیكی سروشتی كارەكانیان بەشێوەیەكی گشتی و، لەگەلّ بلآوبوونـەوەی كـار لـە دەرەوەی مالّ كە باوەرِوایە هەندێ كار بۆ ئافرەت گونجاوترە وەك كاری سـكرتێری لـە نووسینگەكان و نۆرینگەكان و نووسین لەسەر ئـامێری كۆمپیوتـەرەكان و هـیتر، لـە ئەنجامی هەموو ئەوە و هـیتریش، رِێـژەی هاوسـەرگیری یەكسـان لـە زیادبووندایـە، بەشێوەیەك ئـافرەت لـە زانسـت و برِوانامـە و هـەلّی كـار و رِادەی دەخلـی پـارە و تێگەیشتن لە سروشتی ژیانی كۆمەلآیەتی و سیاسی و ئەدەبی و چـوونە نێـو هـەموو ئەم بوارانە لە پیاو كەمتر نییە.

سروشتی هاوسەرگیری هاوچەرخ:

مێژووی هاوسەرگیری لە ژیانی مرۆڤدا بۆ هەردوو مرۆڤی یەکەم ئادەم و حەوا دەگەڕێتەوە، جا لەبەر هەر هۆکارێك بێت، هاوسەرگیری توانیویەتی لەگەڵ هەموو گۆڕان و گەشەسەندنەکان لە مێژووی مرۆڤایەتیدا خۆی بگونجێنێت، لێرەدا گرنگە لەوە بگەین ئەم گەشەکردنە لە سەردەمەکەی ئێمەی تیادا دەژین نەوەستاوە، بەڵکو کردەیەکی بەردەوامە مادام ژیان لەسەر ئەم گەردوونە بەردەوام بێت، لە پێناو سەرکەوتنی هاوسەرگیری دەبێت لەگەڵ گۆڕانە زۆرەکان لە سروشتی ژیانی کۆمەڵایەتی هەڵبکەین، ئەو گۆڕانانەی بیرکردنەوە لێی بەهرەمەندە ئەمانەن:

- سروشتی ژیان ئافرەتی گۆڕاوە بەوەی تاکە کارکەربێت کارەکانی ماڵەوە بکات، بەشێوەیەك ئافرەت لە زۆرێك لە کارەکانی ماڵ ڕزگاری بووە و ئەوەش کاتی بۆ ڕەخساندووە کار لە بواری تردا بکات. پیاو تاکە کەس نییە ڕۆزی خێزان پەیدا بکات، بەڵکو ئێستا پرۆسەی هاوسەرگیری لەسەر بنەمای هاوبەشی هەردوو لایەن دادەمەزرێت، جا لە کاروباری ماڵەوە یان دەرەوەی ماڵ بێت.

- ئێستا باوەڕ وایە، فاکتەری جیاواز لە نێوان هەردوو ڕەگەزەکە زۆر کەمترە لە فاکتەری هاوبەش لە نێوانیاندا، هەروەها زۆرێك لە جیاوازییە دەروونی و ڕەفتاریەکان لە ئەنجامی هەڵکردنی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیریەوەیە.
- زۆرێك لەو سیفەتانەی تەنها ئافرەتی پێوەسف دەکرا وەك نەرمی و هاریکار و بێهێزی و سۆزدار... هەروەها ئەو سیفەتانەی کەوا تەنها پیاوی پێ وەسف دەکرا وەك دانایی و ئازایی و بەرهەمهێنەر و هێز... هەموویان سیفەتگەلێکی ((مرۆڤایەتین))ە بە شێوەیەکی گشتی هەردوو ڕەگەزەکەی پێ وەسف دەکرێت، جا

سیفەتەکان ئەرینی یان نەرێنی بن، بەوەش جیاوازی نێوانیان کەمبووەتەوە، رادەیەکی زۆر لە یەکسانی لەم سیفەتانەدا هەیە.

- لە رابردوودا پیاو رۆڵی باڵادەستی هەبوو لەناو خێزاندا، خۆی یاسا و حوکم و خاوەن قسەی کۆتایی بوو، وەك ئەوەی رۆڵی مێرد ((دەسەڵاتی رەها بوو)) لەناو خێزاندا، لەسەر هەموان لەوانەش هاوسەرەکەی کە زۆربەی جاران لە مێردەکەی بچووکتر و کەم خوێندەوارتر و لەلایەنی ماددیش پشتی بە مێردەکەی دەبەست، لە هەموو ئەوەی دەیڵێت گوێرایەڵی بکرێت. لە ئێستادا هەردوو رەگەزەکە لە کوران و کچان هەمان هەڵی خوێندن و بروانامە و پەرەپێدانی ئەزموونەکانیان و هەڵی کار و بری پارەی بەدەستهاتوویان هەیە.

لە رابردوودا رۆڵێکی ((باوکایەتی)) هەبوو لە مێردەوە بۆ هاوسەرەکەی، هەروەها رۆڵێکی ((دایکایەتی)) هەبوو لە ژنەکەوە بۆ مێردەکەی، بەڵام لە ئێستادا پەیوەندییەکانیان پەیوەندییەکی یەکسانە، لەسەر چاودێری هەردوو لایەنەوە دامەزراوە، دەستکەوتی یەکێ دەستکەوتی ئەوەی ترە.

- لە رابردوودا باڵادەستی پیاو زامنکراو بوو، کاتێکیش ئافرەت هەوڵیدەدا ئەمە نەهێڵێت زۆربەی جاران دۆڕاو بوو؛ بەڵام لە ئێستادا دەتوانین لەوە بگەین سروشتی بەرپرسیارێتییەکە هاوبەشە، بەبێ ئەوەی پێویست بێت لایەك باڵادەستبێت و لایەکەی تر ژێردەست بێت، هەروەها بەبێ ئەوەی پێویستی بە ململانێ لەسەر دەسەڵات هەبێت، بەشداریکردنی لە دەسەڵات شکستی یەکێك لە لایەنەکان نییە، بەڵکو پاڵپشت و هێزە بۆ کۆمەڵەکە.

- لە ئێستادا هاوسەرگیری ((ناچاریی)) لەسەر ئافرەت بە هۆی پاڵەپەستۆی کۆمەڵایەتی یان ماددی بوونی نەماوە، ئافرەت دەتوانێت فێرببێت و خاوەن پیشەیەك بێت لەسەری بژیت، بەمەش هاوسەرگیری هەروەك پیاو بۆی بووەتە

هەڵبـــژاردن، ئـــافرەت دەتوانێـــت شـــوویکات و بـــۆی هەیـــە دوای بخـــات (ئەگەرویستی). لەسەری نییە هاوسەرگیرییەك قبوڵ بكات كە مەرجەكانی خراپە، یان لە پرۆسەی هاوسەرگیرییەك بێنێتەوە ناخۆشـییەكاتی زیـاتر بێـت، بەمـەش لەسەر پیاو پێویستە هەوڵی زیاتر بدات و بە ڕۆڵی خۆی هەڵبستێت، تا پرۆســەی هاوسەرگیری بكاتە كارێكی سەرنجڕاكێش بۆ ئـافرەت تـا شـووی پێبكـات، یـان بەشێوەیەكی جوان پارێزگاری لە هاوسەرگیرییەكەی بكات تا هاوسەركەی لەگەڵی بەردەوام بێت.

- بنەڕەت لە پەیوەندی هاوسەرگیری بریتییە لە یەكسـانی و هاوڕێیەتی و ڕێزگـرتن، هەردوو لایەن تەنها نەوەیان لەسەر پێویست نییە لـەوەی ئەوشـتانەی نـەوی تـر بێزار دەكات دووریكەوێتەوە، بەڵكو دەبێت هەوڵبـدات بەشـتێ هەڵبسـتێت كـە سوودی بۆ هاوبەشەكەی تری هەبێت، هەموو كارێكی باش كە یەكێك پێشكەشی ئەوی تر دەكات بەرهەمەكەی بۆ بكەرەكەی دەگەڕێتەوە بەشێوەیەك لە شێوەكان:
﴿ هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ ﴿٦٠﴾ ﴾ الرحمن: ٦٠
- پەیوەندی هاوسەرگیری سەركەوتوو لەسەر جیاوازیـەكان هانـدەرە كـەوا لەلایـەن هەردوو لایەنەوە ڕێزی دەگرێت، جیاوازیـەكان خـۆی لـە خۆیـدا نـەرێنی نییـە، دەتوانێت هەندێ وروژاندن و هاندەر بۆ پرۆسەكە زیادبكات، ئەوەش پێویستی بە برێكی گەورە هەیە لە تێگەیشـتن و بەرگـەگرتن و قـەبوڵكردن ئـەوە یەكەیـەكی بەهێز پێكدەهێنێت، بەڵام یەكەیەكی جۆراوجۆرە.
- دوو گرنگترین پاڵپشت بۆ هەموو پەیوەندییـەكی سەركەوتوو بریتییە لە ڕێزگرتنی ئاڵوگۆڕكراو و تەواوكردنی یەكتر لە نێوان هەردوو لایەندا.

هاوسەرگیری وەك پەیمانێكی كۆمەڵایەتی:

هاوسەرگیری تەنها بەیەكگەیشتنی دوولایەن نییە تا چێژ لەیەكتر وەربگرن، بەڵكو لە ساتەوەختی یەكەمەوە هاوسەرگیری پەیمان و كۆڵنەدان و پابەندبوون بەم پەیوەندییە لە خۆ دەگرێت بەوەی پەیوەندییەكە لەڕووی كاتەوە ماوەی ژیانە هەتا مردنە. پرۆسەی هاوسەرگیری شوێنێك نییە بۆ بنەمای تاقیكردنەوە تا ببینین كارەكە سەردەكەوێت یان نا! دروست نییە مرۆڤ بچێتە ناو پەیمانی هاوسەرگیری بەنیازی لێكجیابوونەوە. ئەمانە هەموویان كۆمەڵە هۆكارێكن كە تیایدا مرۆڤ بەرهەڵستی شێوەكانی تر لە پەیوەندی نێوان پیاو و ئافرەت دەكات لە ڕێگەیەك جگە لە ڕێگەی هاوسەرگیری.

لێكۆڵینەوەكان ئەنجامگەلێكی زۆر نەرێنی باس دەكەن كاتێك پیاو و ئافرەت بەیەكەوە دەژین لە دەردوەی پرۆسەی هاوسەرگیریدا ـ واتە ناشەرعی ـ؛ لێرەدا جگە لەوەی لەلایەنی ئایینی و ڕەوشتیشەوە حەرامە شتگەلێكی تر باس دەكەین:

١. هەرەمەكی و ڕاڕایی لە بەستنی پەیوەندیەكی بەردەوام.

٢. زۆرێك لەم دۆخانە بە لێكجیابوونەوە كۆتایی دێت، بە پێچەوانەی ئەوەی خەڵك بانگەشەی بۆ دەكەن بەوەی هەڵیان لەبەردەمە بۆ یەكتر ناسین.

٣. جیاوازی پاڵنەرەكانی هەردوو ڕەگەزەكە، بەشێوەیەك پیاو ئارەزووی گەڕانی هەیە بە دوای چێژدا لەوكاتەی ئافرەت بەدوایی پەیوەندییەكی بەردەوام دەگەڕێت.

٤. زۆربەی كات ئافرەت قوربانییە لەم جۆرە پەیوەندییانە زیاتر لە پیاو.

٥. لەوانەیە كاریگەری نەرێنی و ئازاری لێكجیابوونەوە لەم جۆرە پەیوەندییانە بە هەمان ئەنجامەكانی لێكجیابوونەوەی ژن و مێرد بگات.

بەشی دووەم

جیاوازییەکانی نێوان دوو ڕەگەزەکە و پێویستی تێگەیشتنیان

﴿ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ ﴾ آل عمران: ٣٦

لەوانەیە زۆرێك لە ژن و مێردەکان تووشی سەرسوڕمان بن کاتێك گوێبیستی دەبن کەوا جیاوازگەلێکی گرنگ لە نێوان پیاو و ئافرەتدا هەیە، تێگەیشتن لە سروشتی ئەم جیاوازییانەی نێوان هەر دوو ڕەگەزەکە تواناداره ژیانیان بگۆڕێت و، توانایان لەسەر بەیەکەوە ژیانی هاوسەرگیری زیاتر بکات و، زۆرێك لە تەگەرە و گرفتیان لە کۆڵبکاتەوە، چونکە لە یەکترنەگەیشتن سەردەکیشێت بۆ هەڵوەشاندنەوەی ئەم پەیوەندییە هاوسەرگیرییە پیرۆزە.

ئەگەر هاوسەرگیرییەك بێت زۆر لە گرفت و ناکۆی تێدابێت، لەوانەیە خۆشەویستی بە تەنها ماوەیەك بتوانێت پارێزگاری لە پرۆسەی هاوسەرگیری بکات، لەبەر ئەوە دەبێت لەگەڵ ئەم خۆشەویستییە لێکتێگەیشتنی قوڵ و دروست لە نێوان پیاو و ئافرەتدا هەبێت، هەروەها زانینی باشترین ڕێگە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەگەزەکەی تردا.

کاتێك جیاوازییەکانی نێوان هەردوو ڕەگەزەکە دەزانین، ئەوکات ڕێگەگەلێکی نوێ دەدۆزینەوە بۆ هەڵکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەگەزەکەی تردا و، پەیوەندییەکانمان باشتر دەبێت، هەروەها ڕێگەگەلێکی تر فێردەبین بۆ مامەڵەکردن کە بە هیچ شێوەیەك لە ئەوەی لە خۆمان گەورەتر فێری نەبووینە.

من ژن و مێردانێك دەناسم سالآنێكی زۆر بەسەر پرۆسەی هاوسەرگیرییەكەیان تێپەڕیوە، پاش ئەوەی خۆشەویستی كۆیدەكردنەوە، بەلآم دوای سالآنێك لە لێكتێنەگەیشتن و نائومێدی ئێستا پەیوەندییەكەیان سارده و بە بارێك لە نائومێدی گەیشتوون لەوەی پەیوەندی هاوسەرگیرییەكەیان نوێ بكەنەوە و بەهێزبكەن، لەوانەیە یەكێك بڵێت ((هەموو شتێكمان تاقی كردەوە بەلآم سەركەوتوو نەبووین، هەرگیز ناتوانین ڕێكبكەوین، ئێمە بە تەواوی لێك جیاوازین)).

لەوانەیە هەردوو لایەن یەكتریان خۆشبوێت، بەلآم كاتێك گرفتێك یان تەگەرەیەك پەیدادەبێت نازانن چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بكەن، یەكەمجار لەسەر ئەوانە پێویستە جیاوازییەكانی نێوانییان بزانن كە جیاوازییەكی سروشتی و چاوەڕوانكراوە، هەروەها ئەم جیاوازییانە زۆر بەو جیاوازییانە دەچێت كە لەنێوان ژن و مێردی تر ڕوودەدات. دەتوانرێت لە ڕێگەی زانینی سروشتی ئەم جیاوازییانە و هەڵكردن لەگەڵیدا ژیانیان دووبارە بگۆڕێت، خۆشەویستی و ڕێزگرتن لە نێوان گەشە بكاتەوە.

لەگەڵ ئەوەی زۆرێك لە خەڵك لە ڕووی تیۆرییەوە دەزانێت و دانیش بە بوونی جیاوازی لە نێوان هەر دوو ڕەگەزەكە دەنێت، بەلآم لەوانەیە سروشتی ئەم جیاوازییانە بەتەواوەتی ڕوون نەبێت، جگە لە جیاوازی جەستەیی و لەوانە كاردانەوە و هەست و سۆزەوە نەبێت. پێویستە دیراسەی ئەم جیاوازییانە بە شێوەیەك بكەین لای هەردوو ڕەگەز تێگەیشتنێكی قوڵ و ڕێزگرتن و خۆشەویستی و هەست بە بەرپرسیارێتی كردن دروست ببێت. ئەم تێگەیشتنە ئەرێنییە بۆ ئەو جیاوازییانە بەرەو پێشنیازگەلێكی كرداریمان دەبات كە ئەم نائومێدی و بێزارییە كەمدەكاتەوە و كامەرانی و خۆشەویستی زیاددەكات. هەروەها ئەم تێگەیشتنە وامان لێدەكات فێرببین چۆن گوێ لە ئەوەی تر بگرین و چۆن پاڵپشتی بكەین و هانی بدەین.

پیـــاوان و ئافرەتـــان لـــە شـــێوەی ئاخـــاوتن و گفتوگـــۆ و بیرکردنـــەوە، هەســـت، کاردانـــەوەکان، وەڵامدانـــەوەکان، خۆشەویســـتی، پێداویســـتی، ڕێگـــەی ڕێزگـــرتن و گوزارشت کردن لە خۆشەوستی جیاوازییـان هەیـە. ئەنجامـەکانی شـارەزانەبوون لـەم جیاوازییانە و ڕێساکانی خوداوەند لە پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان ئەوەیـە بێزاریـی و ململانێ و گرژی لـە نێـوان ژن و مێـرد دا دروسـت دەکـات، هـەروەك دەگووترێـت یاساکانی خوداوەند بەزەیی بە کەسێك نایەتەوە کـە نایزانێـت یـان خـۆی لـێ نـەزان بکات.

لەوانەیە کەسێك پرسیار بکات لە هۆکارەکانی جیاوازی نێوان هـەردوو ڕەگەزەکـە، وەڵامی ئەم پرسیارەش پێویستی بە برێك لە درێژەدان هەیە ـ ئەم پەرتووکـە شـوێنی نییـە ـ چـونکە پەیوەنـدی بـە کۆمـەڵێك هۆکـاری تێکـەڵی لـە ئەنـدامی وەك هۆرمۆناتەکان و، جیاوازییە دەمارگیریەکان، سروشتی شێوەکان لە جەستەدا، ڕێگەی پـەروەردەی دایـك و بـاوك، ئامرازەکـانی فێرکـردن، کاریگەریـە کۆمەڵایـەتی و کولتووری، ئامرازەکانی ڕاگەیاندن و گەشەسەندی مێژووی مـرۆڤ و کۆمەڵگەکانـەوە هەیە.

کار: دڵسۆزی و پاداشت:

زۆربەی جار پەیوەندی هاوسەرگیری بە خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێـرددا دەسـت پێدەکات، هەر یەکەیان باشـترین شـت لـەوەی هەیـەتی لـە کامـەرانی و حەسـانەوە پێشکەشی ئەوەی تر دەکـات، هـەردووکیان وا دەزانـن ئـەم بـارە لـە بەختـەوەری و کامەرانییە تا هەتایە بەردەوام دەبێت.

بەڵام پاش ماوەیەکی کورت یان درێژ، تروسـکایی ئـەم پەیوەندییـە هێـدی هێـدی نامێنێت، پیاوەکە وا هەستدەکات هاوسەرەکەی وەك ئەو ـ واتە پیاو ـ هەڵسوکەوت

دەكات، ئافرەتەكەش وا هەست دەكات پیاوەكەی وەك ئافرەت هەڵسوكەوت دەكات، بەبێ ئەوەی هەردووكیان هەست بە سروشتی جیاوازییەكانی نێوان هەردوو ڕەگەزەكە بكەن. دژوارییەكان دەست بە بەدیاركەوتن دەكەن، ئەگەرەكانی گفتوگۆ و لێكتێنەگیشتن لە نێوانیان كار لە ڕێگەی مامەڵەكردنیان دەكات، لەوانەیە كارەكە بە لێك تێنەگەیشتن بگات، هیچ شتێك ژن و مێرد بەیەكەوە كۆنەكاتەوە تەنها ژیان نەبێت لە ژێر یەك باندا، ئەوەش لەبەر هۆكارگەلێكە. لەگەڵ بوونی دڵسۆزی و نییەتی پاك هەموو ئەمانە ڕوودەدات، گرفتەكە لە كەمی دڵسۆزی نییە، بەڵكو نەبوونی زانیارییەكی دروستە لەسەر سروشتی جیاوازییەكانی نێوان پیاو و ئافرەت و، نەبوونی هەڵسوكەوتێكی ڕاستە بە گوێرەی ئەم زانیارییەوە.

ئەو كاتەی هەر یەكە لە پیاو و ژن تایبەتمەندییەكان و پێداویستییەكانی یەكتر دەزانن، هەردوو لایان ڕێزی یەكتر دەگرن لەگەڵ بوونی جیاوازی لە نێوانیاندا، كاتێكیش هەردوولایەن ئەوەی لایەنەكەی تر پێویستی پێیە پێشكەشی دەكەن ئەوە خۆشەویستی و ڕێزگرتن لە نێوانیاندا دەبوژێتەوە. دەتوانرێت خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێرددا بەردەوام بێت، ئەگەر هەریەكەیان ڕێزی ئەم جیاوازییانە گرت كە تایبەتمەندە بە هەر یەكێك لەم دوو ڕەگەزە و بە شێوەیەك مامەڵەی لەگەڵدا كرد كە شایستەیەتی.

مەشخەڵەكانی جیاوازییەكانی نێوان هەردوو ڕەگەز:

كاتێك پیاو و ئافرەت ئەوە لەبیر دەكەن كە هەریەكەیان جیاوازە لەوەی تر، ناتەواویی و ناخۆشی لە نێوانیان دەست پێدەكات، هەر یەكەیان لەوەی تر تووڕەدەبێت، چونكە هەریەكەیان پێشبینی دەكات لەوەی تر وەكو ئەو بێت، پیاو لە

ئـافرەتی دەیـەوێت داوای شـتێك بكـات كـە خـۆی دەیـەوێت بەدەسـتی بهێنێـت، ئافرەتیش پێشبینی دەكات خۆی هەست بەچی دەكات پیاویش هەست بەمە بكات.

هەردووكیان بە هەڵە گریمانـە دەكـەن، دەبێـت ئەگـەر ئـەوەی تـر خۆشـی دەوێـت بەهەمان ڕێگە هەڵسوكەوت بكات كاتێك خۆشەویستی و ڕیزی خۆی بۆ دەردەبڕێـت، ئەم گریمانەیەش هەڵەیە خاوەنەكەی تووشـی نائومێـدی دووبـارە بـووەوە دەكـات و، بەربەستی زۆر لە نێوان ژن و مێرد دادەنێت، كە ڕێگەیان لێ دەگرێت قسـەی ڕوون و ئاشكرا لەبارەی سروشتی جیاوازییەكانی نێوانیان بكەن.

پیاوان بە هەڵە گریمانە دەكەن، كە ئافرەت بیردەكاتـەوە و قسـەدەكات بـە هـەمان ڕێگەی بیركردنەوەی پیاوان و قسـە و وەڵامدانەوەكانیان، ئافرەتیش بە هـەمان شـێوە بە هەڵە گریمانە دەكات، كە پیاوان هەست دەكەن و قسـەدەكەن و وەڵامدەدەنـەوە بـە هەمان ڕێگەی ئافرەت، جیاوازییـەكانی نێوانیان لەبیر دەكەن ، كـە پەیوەندییـەكانیان تووشی زۆرێك لە ناكۆكی یان ململانێ دەكات كە هیچ پێویست نییە.

لێـرەدا هەنـدێ نیشـانە گشـتییەكانی سروشـتی جیـاوازی نێـوان دوو ڕەگەزەكـە دەخەینەڕوو، دواتر بەدرێژی باسیان دەكەین:

١ـ جیاوازی بەها و دیدگا بۆ شتەكان:

پیاو هەڵە دەكات كاتێك دەستپێشخەری دەكات چارەسەری كرداری بۆ گرفتـەكان پێشكەش دەكات، هیچ گرنگییەك بۆ هەست بە ئازار یان بێـزاری ئـافرەت دانانێـت، ئەمەش ئافرەت بێزار دەكات بەشێوەیەك نازانرێت. كاتێكیش ئافرەت دەستپێشخەری دەكات و ئامۆژگاری پێشەكەشی پیاو دەكات، ئەوەش پیاو بە جۆرێ تـوڕەی دەكـات كە نازانرێت. ئێمە لە ڕێگەی تێگەیشتن لـە جیـاوازی بـەهای هـەردوو ڕەگەزەكـە و

دیدگایان بۆ کاروبارەکـان، تێدەگـەین کـە بۆچـی هەریـەك لـە پیـاو و ئـافرەت لـە مامەڵەکردن لەگەڵ یەکتردا هەڵە دەکەن بەبێ ئەوە هەستی پێ بکەن، ئەمەش لەسـەر راسـتکردنەوەی هەڵسـوکەوتەکانمان دامـەزراومان دەکـات، بەشـێوەیەك وەڵامێکـی دروست و گونجاوی ڕەگەزەکەی تر بدەینەوە کاتێك مامەڵەی لەگەڵدا دەکەین.

٢ـ جیاوازی ڕێگەی هەڵکردن (خۆگونجاندن) لەگەڵ گرفت و تەحەدییەکاندا:

پیاو کاتێك گرفتێکی تووش دەبێـت، ئـەوە بـە سروشـتی خـۆی حـەزی لـە دوورە پەرێزییە و، بە ئارامی بیر لە دەرگایەك بکاتەوە بۆ ڕزگاربوون لەو گرفتـەی بـەرۆکی گرتووە، لەو کاتەی ئافرەت حەزدەکات لەگەڵ ئەوانی تر دابنیشـێت و قسـە لـەبارەی شتێکەوە بکات و خۆی خەریك بکات. تێگەیشـتن لـەم جیاوازییـانـە بـە شـێوەیەکی باشتر ڕامان دەهێنێت تا لەگەڵ ئەم گرفت و تەحەددیانە هەڵبکەین.

٣ـ جیاوازی پاڵنەرەکان بۆ کار و بەخشین:

پیاو هەمووی ئەوەی لە توانایدایە لە کـار و بەخشـین پێشـکەش دەکـات کاتێـك هەست بەوە بکات کەسێ پێویستی پێی هەیە. لە کاتێکدا ئافرەت ئـارەزووی کـار و پێشکەوتن دەکات کە هەست بکات کەسێ هەیە ئاوڕی لێبداتەوە.

٤ـ دوو زمانی جیاواز:

هەر یەکە لە پیاو و ئافرەت بە زمانێکی تایبـەت بـە خـۆی قسـەدەکات، لەوانـە هەریەکەیان لەوەی تـر نـەگات، ئـەوە دەبێتـە هۆکارێـك بـۆ خـراپ تێگەیشـتن لـە نێوانیاندا، هەروەها پاڵنەرەکانی بێدەنگبوون و قسـەنەکردن لای هـەردوو ڕەگەزەکـە جیـاوازە، کـە هۆکارێکـە بـۆ هەڵـە تێگەیشـتن لـە هۆکـار و پاکانـەی بێـدەنگی و قسەنەکردن لە نێوانیاندا. تێگەیشتن لـەم جیاوازییانـە یارمـەتی ئـافرەت دەدات بـە

شێوەیەکی باشتر مامەڵە بکات کاتێك مێردەکەی گوێ لە قسان ناگرێت، هەروەها یارمەتی پیاویش دەدات لەسەر ئەوەی بەشێوەیەکی باش گوێ لە هاوسەرەکەی بگرێت، ئەوەش لەلایەن خۆیەوە نائومێدی لە نێوانیان کەمدەکاتەوە.

٥ـ جیاوازی سروشتی لێکنزیکی لە ڕەگەزەکەی تر:

کاتێك پیاو لە ئافرەت نزیك دەبێتە هەست بە پێویستییەکی زۆر دەکات بۆ هەندێ کات دووربکەوێتەوە، تا سەر لە نوێ بێتەوە و لێی نزیکببێتەوە، وا دەکات هەست بە سەربەخۆییەکی نوێ بکاتەوە، لە کاتێکدا ئافرەت لە پەیوەندییەکەی و هەستەکانی ئارەزووی بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی هەیە وەك شەپۆلی دەریا. تێگەیشتن لەم جیاوازییانە یارمەتی ئافرەت دەدات بە باشترین شێوە مامەڵە لەگەڵ ئەو کاتانەدا بکات کە پیاو ئارەزوو دەکات بۆ هەندێ کات دووربکەوێتەوە، هەروەها پیاویش لەسەر مامەڵەکردنێکی باشتر دادەمەزرێنێت لەگەڵ ئافرەتدا ئەوکاتەی سروشتی هەست و سۆزی ڕووەو ئەو گۆڕانی بەسەردادێت و، چۆنیش ئەوەی پێویستی پێیەتی لەم کاتانەدا پێشکەشی دەکات.

٦ـ جیاوازی پێداویستییە خۆشەویستی و سۆزەکان:

پیاو پێویستی بە خۆشەویستی هەیە کە هەڵگری باوەڕبەخۆبوون بێت و قبوڵ بکرێت بەو شێوەی کە هەیە، هەروەها ئەو خۆشەویستییەش کە گوزارشت لە ڕێزگرتن لە هەوڵ و ئەوەی پێشکەشی دەکات بکات. لە کاتێکدا ئافرەت پێویستی بە خۆشەویستی هەیە کە ئاوڕی لێبداتەوە و گوێ لێ بگیرێت، لە هەست و سۆزی بگەیشترێت و ڕێزی بگرێت.

٧ـ جیاوازی مشتومڕیی:

پیاو وا هەڵسوکەوت دەکات کە بەردەوام لەسەر حەقە، ئەوەش وادەکات ئافرەت هەست بە نادروستی هەست و سۆزی بکات، لە کاتێکدا دەبینین ئافرەت لە بری ئەوەی گوزارشت لە ناڕازی بوونی خۆی بکات لە کارێك کە پیاو پێی هەڵدەستێت، وا لە پیاو دەکات هەست بکات بە تەواوەی قبوڵنەکراوە، ئەمەش پاڵی پێوەدەنێت هەڵوێستێکی بەرگریکارانە بگرێتەبەر.

٨ـ جیاوازی لە ڕێگەی حیسابکردنی کاری خۆیان و کاری ڕەگەزەکەی تر:

ئافرەت ئیعتبار بۆ هەموو هەوڵ و بەخششێك کە پیاو پێشکەشی دەکات دادەنێت بە هەمان پلە، بەبێ سەیرکردنی قەبارەی ئەم کارەیە، لەوکاتەی پیاو ئارەزووی تەرکیزکردن لەسەر کارێکی گەورە یان قوربانیدانی گەورە دەکات و کارە بچووکەکانی تر پشتگوێ دەخات.

٩ـ جیاوازی شاردنەوەی هەست و سۆزیان و ڕێگەی گفتوگۆیان لە کاتی قەیراندا.

١٠ـ جیاوازی لە داواکردنی یارمەتی یان پێشکەشکردنی:

ئافرەت سەختی و گرانییەك لە داواکردنی یارمەتی و پاڵپشتی دەبینێتەوە، لە کاتێکدا پیاو ئارەزووی وەڵامنەداوەی یارمەیدانی هەیە.

بەشی سێیەم

پەرومردەی یەکەم و جیاوازی پێشبینییەکان

﴿ أَوَمَن يُنَشَّؤُاْ فِي ٱلۡحِلۡيَةِ وَهُوَ فِي ٱلۡخِصَامِ غَيۡرُ مُبِينٖ ﴿١٨﴾ ﴾ الزخرف: ١٨

((هەرگیز قسە ناکات)):

((هەرگیز قسەیەك ناکات، دەبێت زانیاری لێ ڕابکێشمە دەرەوە، بەتایبەت لە ڕۆژانی پشوو زۆربەی کاتەکان دادەنیشێت جا بۆ هیوایەتەکەی خۆی بێت یان بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن بێت، وەك ئەوە وایە من لەگەڵیدا لەماڵەوە بوونم نەبێت. هەندێجار پرسیار دەکەم باشە مادام نامبینێت و گوێم لێڕاناگرێت بۆچی هاوسەرگیریت لەگەڵمدا کرد؟)).

سوعاد وا هەست دەکات مێردەکەی زۆر لێی دوورە، یان گرنگی پێنادات، یان توندە یان دوژمنکارانەیە لەگەڵیدا، زۆربەی جار تامەزرووی بینینیەتی کاتێك شەو دەگەڕێتە ماڵەوە بۆ ئەوەی لەگەڵی دابنیشێت و قسە دەربارەی ڕۆژەکەی بکەن، گوێی لێبێت باسی ڕۆژەکەی خۆی بۆ بکات، بەلام مێردەکەی پێی باشە کاتێك گەڕایەوە ماڵەوە بە تەنها بێت تا پشوو بدات و بەردەوام دەستەواژەی ((لە ئێستادا کەس قسەم لەگەڵدا نەکات)) بەکاردێنێت. مێردەکەش بانگەشەی ئەوە دەکات کە بەردەوام دەیەوێت قسە لەگەڵ ژنەکەی بکات، بەلام بێزارە چونکە ژنەکەی دەیەوێت ناخاوتن لەبارەی شتانێکەوە بکات کە بێزاری دەکات، کاتێك قسە لەبارەی شتگەلێکی گرنگتر دەکەم نایەوێت گوێبیستیان بێت.

ژنەکەش بێزارە، چونکە لە شتەکان پرسی پێناکات و بە تەنها بڕیارەکان دەدات، لەوکاتەی ژنەکە هەرگیز بیر لەوە ناکاتەوە ئەمە لەگەڵیدا بکات، پیاوەش باوەڕی وایە ئەوەی ژنەکەی داوای لێدەکات دەیبەستێتەوە و سنوور بۆ ئازادییەکەی دادەنێت، وا هەست دەکات لەسەریەتی ((لە هەموو شتێکدا ئیزنی لێ وەربگرێت)).

ئەوەی گرفتەکە زیاتر دەکات ئەوەیە هیچ یەکێکیان لە پێش هاوسەرگیریدا پێشبینی ئەم شت و هەڵسوکەوتانەیان نەدەکرد، تا ئێستاش بیرەوەری و خەیاڵی خۆشیان هەیە (هەڵگرتووە) پڕە لە خۆشەویستی و چاودێری و لێکتێگەیشتن، کە لە پێش قۆناغی هاوسەرگیری هەڵگری بوون، لە کاتێکدا ئێستا هەست بە شلەژاویی و ئازار دەکەن لە هەڵسوکەوتی یەکتردا، هەردووکیان هەست بەوە دەکەن ژیانیان پڕە لە مشتومڕ و دەمەقاڵێ. بەڵام ئەوەی زیاتر ئافرەتەکە بێزار دەکات ئەوەیە پاش ئەم مشتومڕە بێدەنگی هەڵدەبژێرێت و نایەتەوە شتێك بڵێت، پیاوەش بەڵگەی ئەوەیە و دەڵێت : ((قسەکردن لەگەڵیدا کاتێك لە حاڵەتی تووڕەبووندایە هیچ سوودێکی نییە، لە قسان تێناگات و وەرناگرێت)). هەردووکیان ئێستا هەست بە نائومێدی و بێزاری دەکەن.

کاتێك جیاوازییەکان دەردەکەون:

زۆربەی جار ئەوە ڕوودەدات کاتێك دوو کەس هاوسەرگیری دەکەن زۆر شتی هاوبەش لە نێوانیاندا دەبینن، هەروەها حەزیان بەو جیاوازییانەش هەیە کە لە نێوانیاندا بوونی هەیە، بەڵام لە قۆناغی یەکەمی پەیوەندییەکەدا هەردووکیان دەیانەوێت جوانترین ڕەفتار و ڕەوشت کە هەیانە پێشکەشی بکەن، هەروەها هەر یەکەیان دەیەوێت لە ئەوی تر تێبگات و ڕێزی بگرێت. لە خەیاڵی هەر یەکەیاندا

وێنەیەکی خەیاڵی نموونەیی لەبارەی سروشتی پەیوەندی نێوانیان هەیە، لەوانەیە ئەم وێنە ناواقیعییە بۆ ماوەی ساڵانێك لای خۆیان هەڵبگرن.

لەمەدا تێبینی دەکەین کارێکی دروست ڕوودەدات کاتێك جیاوازییەکان هێندی هێندی دەردەکەون . لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی یاوەر دەبێت، وەك لەدایك بوونی یەکەم، یان گۆڕینی کار، یان گواستنەوە بۆ وڵاتێکی تر، یان شتگەلێکی تر کە یارمەتی دەرکەوتنی جیاوازییەکان دەدات وا دەکات ڕێز لە هەڵوێست و کارەکان بگرن. کاتێك ژن و مێرد هەستدەکەن ڕادەی جیاوازی نێوانیان گەورەترە لەوەی لەسەرەتای پەیوەندییەکە گومانیان دەبرد، لەوانەیە یەکێکیان ئەمە بۆ ((گۆڕاینی لایەکەی تر)) بگێڕێتەوە. ژن و مێرد لە ئێستادا شتەکان بە شێوەیەکی واقیعی و ڕاستەقینە دەبینن، بەلام لەسەرەتادا کاروباری ژیان بە شێوەیەکی ئاسان و خۆش ڕێی دەکرد، پەیوەندییەکەیان پڕ لە خۆشەویستی و ڕەفتاری جوان بوو، کەچی ئێستا ناخۆشییەکانی ژیانی ڕۆژانە و گرفتەکانی لە زیادبووندان، خۆشەویستییەکەیان تووشی تاقیکردنەوە دەبێت.

هەردووکیان لە چۆنیەتی خەرجکردنی پارە و کڕینی پێداویستیەکان جیاوازن، هەروەها لەوەی کێ یارمەتی دەدات لە خاوێنکردنەوەی خانوو و دەرس گووتن بە منالان، و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ دایك و باوکی هەردووکیان، خەریکە لەهەموو شتێکدا جیاوازن.

مەرج نییە ئەم جیاوازییانەی نێوان ژن و مێرد کارێکی نەرێنی بێت، چونکە جیاوازییەکان لایەنی ئەرێنیشیان هەیە، جیاوازییەکانیش شتێکی سروشتینە لە ژیاندا ئەگەر بە شێوەیەکی باش مامەڵەی لەگەڵدا کرا. ئەوەی تایبەتە بە کەسێکی دیاریکراو ئەوانی تر لەگەڵیدا جیاوازن ئەوەش وادەکات ئەوانی تر لێی نزیکببنەوە (

بۆخـۆی ڕابکێشـێت)، ئەوەیـە ناسـنامە و خـودی مرۆڤەکـە جیادەکاتـەوە. کـە جیاوازییەکان لە نێوان ژن و مێرد دەردەکەون لەم قۆناغەی هاوسـەرگیریدا بوارگـەلێ دەکاتەوە لە ڕێگەیەوە خۆشەویستییەکی تەواو و تێگەیشتنێکی واقیعی لە نێوانیـان زیاتر دەبێت.

پێشبینییەکان دەگۆڕێن:

پێویستە ژن و مێرد ئەگەر جیاوازیەکانیان ئەرێنی و باش بوو لـە خۆیـان بپرسـن، بۆچـی پەیوەنـدی خۆشەویسـتی گـۆڕا و بووەتـە پەیوەندیـیەکی شـلەژاو و تـوڕەیی دەوریداوە؟ بۆچی ئێستا هەردووکیان هەست دەکەن ئەم خۆشەویستییە کە لە سـەرەتا لە نێوانیاندا بوو بەرەو نەمان دەڕوات؟

بێگومان هۆکارگەلێك بۆ ئەمە هەیە، لەوانەش پرسی ((پێشـبینیەکان)). ژنەکـە وا پێشبینی دەکات ئاخاوتنێکی درێژ لە نێوانیان ڕوودەدات کاتێك مێردەکەی لە کـار دەگەڕێتەوە، پیاوەکەش وا پێشبینی دەکات ژنەکەی چـاودێری بکـات و بـە هـەموو ئەوەی لەتوانای دایە خزمەتی بکات کاتێك نەخۆش دەکەوێت یان تا دەگرێت. ژنەکە لە هەموو پشوویێکی هاوینان پێشبینی گەشتێك دەکـات، لەوکاتـەی پیاوەکـە لـە کۆتایی ساڵی یەکەمی هاوسەرگیریان پێشـبینی منـداڵیان ببێـت، لەوانـە یـەکێکیان پێشبینی بکات لە هەموو کارێکدا وەك ئەوە بێت، حەزی لە هەمان شـت بێـت کـە ئەو حەزی لێیە، هەمان چـێژ و هـەمان بیرکردنـەوەی هـەبێت، کـە پێشـبینییەکان نایەتەدی گرفت و تەگەرە پەیدا دەبێت.

ڕاهێنان و پێکهێنان لەناو خێزاندا:

دەبێت پرسیار لە خۆمان بکەین بۆچی خاوەن پێشبینی جیاوازین؟

بۆچی کاتێك یەکێك لە ژن و مێرد پێشبینیی شتێك دەکات ئەوەی تر وەك شتێکی زۆر ئاسایی و سروشتی دەیبینێت، یان ئەوەی تر وادەبینێت پێشبینییکی نـالۆژیکی و نامەعقولە؟

لەوانەیە هۆکارەکە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە ئێمە لە خێزانی جیـاواز پـەروەردە بووینـە، بارودۆخی جیاوازمان بەسەردا تێپەڕیوە وای کردووە پێشبینییەکانمان زۆر جیاوازبێت، وەك ئەوەی لە کاتی گەورەبوونمان لەسـەر ڕەفتـارێکی دیـارکراو و پێشـبینی جیـاواز ڕاهێنرابین، ئێمە زۆربەی جار لە ڕێگەی تێبینیکردنی مامەڵەکردنی دایك و باوکمـان بە خۆشەویستی و جیاوازییانەوە کاریگەر دەبین، یان ئـەوەی لەبارەیانـەوە بێـدەنگ دەبن، بەمەوە شتێ فێربووین لە ئامرازگەڵی جیاواز لە زۆربـەی کاروبارەکـانی ژیـان بەبێ ئەوەی هەستپێبکەین، چۆن پارە خەرجبکەین، چۆن کاروباری ناو مـاڵ و ژیـانی خێزانی ڕێکبخەین، پیاو لـەناو ماڵـدا چـی دەکـات و چـیناکات، ڕۆڵـی ئـافرەت و کارەکەی، کێ بڕیار دەدات و چۆن منداڵ پەروەردە دەکرێت، چۆن ئاهـەنگ دەگێـڕین بە بۆنەی جەژنەکانەوە، چۆن گرفت و ململانێکان چارەسەردەکەین، گرنگی ڕێکخستن و گرنگنـەبوونی، گرنگـی کـات و چـۆنیەتی بەسـەربردنی، چـۆنیەتی بـەکارهێنانی تەلەفزیۆن، ڕۆڵی هاوڕێ لە ژیانماندا، پلە و پایـەیی مزگـەوت و شـوێنەکانی تـر لـە ژیانماندا، سروشتی پەیوەندی لەگەڵ خزمان، جێگـەی ژەمـی خـواردنی هاوبـەش لـە ژیانی خێزاندا، بابەتگەلێکی تر. لەوانەیە یەکێك لە هاوسەرەکان لـە ماڵێـك گـەورە بوویێـت ناخـاوتن زۆر لـەبارەی خوێنـدن و قوتابخانـەکان و زانکۆکـان دەکرێـت، لـە کاتێکدا ئەوەی تر لە خێزانێکەوەیە ئاخاوتن لەبارەی کـار و بـار و پـارە پەیـداکردن دەکرێت، لەبەرئـەوە لەوانەیـە ژن و مێـرد هەڵوێسـتی جیاوازیـان هـەبێت لـەبارەی فێرکردن و بەهای کارەوە، هەروەها هەڵویسـتەکەش لـەبارەی پشـووەکانی هـاوین و جەژنەکان بەهـەمان شـێوەیە، بـەهای خزمایـەتی و پەیوەندییـە کۆمەڵایەتییـەکان،

لەوانەیە یەکێکیان لە خێزانێك گەورە بووبێت لێراهاتووە ئاخاوتن لەبارەی گرفتـەکان و تەگەرە و ناخۆشییەکان بکات، لەوکاتـەی ئـەوی تـر لـە خێزانیکەوەیـە خـۆی لـە ئاخاوتن لە هەموو گرفتێك لادەدات. لەبەرئـەوە دەبیـنین لایـەنی یەکـەم حـەزی لـە گفتوگۆ و ئاخاوتنە لە هەموو گرفتێکی بچووك یان گەورە، کەچی ئەوەی تـر کاتێـك هەست بەوە بکات گرفت یان ناکۆکییەك هەیە بێزار دەبێت، لەبەرئـەوە لـە ئاخـاوتن دووردەکەوێتەوە، وادەبینێت هەر تەنها ئاخـاوتن لـە بـارەی گرفتێـك ناخۆشـییەکی گەورەیە و خێزانێکی یەکگرتوو هەڵدەوەشێنێتەوە!

لەبەرئەوە هیچ گومانی تێدا نییە کاتێك دوو کـەس هاوسـەرگیری دەکـەن ئـە دوو پاشخانی جیاوازەوە دێن، ئەگەر لە یەك کۆمەڵگە و یەك چین دابن و، بەهەمان زمان ئاخاوتن بکەن. ئەمە هەندێك لە جیاوازییـەکان لە پێشبینییەکانی ژن و مێرد لە زۆر کاردا بۆ لێکدەداتەوە.

جا ئەگەر جیاوازگەلێکی زۆر لە نێوان ژن و مێرددا هەبێت کە لەیـەك ژینگـەوەن، باری ئەو ژن و مێرددانە چۆن دەبێت لە دوو شاری جیاواز یان شـوێنی جیـاواز، یـان کولتووری جیاواز و ئاینگەلی جیاوازەوە هـاتبن کـە لـە ئێسـتادا بـە هاوسـەرگیری تێکەڵ ناونراوە.

کولتووری دەوروبەرمان و ئامرازەکانی ڕاگەیاندن کاریگەرییـەکی گەورەیان هەیە لە داڕشتنی پێشبینی و فیکرەکانمان، هەندێ ئامرازی ڕاگەیاندن هەروەها ئەوەی خـەڵك دەیگوازنەوە لە قسە و فیکرەکان بەشداردەبن لـە پێکهێنـانی سروشـت و پێشـبینی مرۆڤ لە پێناو پەیوەندی بە هاوسەرەکەیەوە، لەوانەیە ئەم پێشبینییانە دوورترین شت بن لە واقیعی کرداریدا. لەبەرئەوە ئەم مرۆڤـە تووشـی نائومێـدی و بێـزاری دەبێـت کاتێك بەر نەهێنانەدی ئەم شتانە دەکەوێت ئامرازەکانی ڕاگەیاندن باسی کردبوو. لەم

لایانەوە وەك نموونە فیكرە یان جیاوازی لـە بۆچـووندا! ئـەم پێشـبینییە ناواقیعیانـە كارێكی زۆر خراپ دەكاتە سەر پەیوەندی هاوسەرگیری، بەشێوەیەك هەر یەكە لـە ژن و پیاو هەست بەوە ناكەن كە جیاوازی بۆچوون لە شـتە زۆر سروشـتییەكانە لـە هـەر پەیوەندییەكی مرۆڤدا، هەروەها ساردی لە پەیوەندی لە هەندێ كاتدا، یـان تەنانـەت هەندێ بێزاری لە ئەوەی تر بەڵگە نییە لەسەر كۆتایی هاتنی پەیوەندی هاوسەرگیری، بەڵكو بەڵگەیە لەسەر ئەوەی ئەم پەیوەندییـە هێشـتا زینـدووە و قابیلیـەتی تێدایـە گەشەبسەنێت. ئەم گۆڕانكارییانە شتگەلێكە پێویسـتە هاوسـەران فێـری پێشـبینی كردنی ببن و ئامادەی ڕووبەڕووبوونەوەی بن كاتێك هـات، بـە مەعریفـە و دانـایی و توانایی لەسەر گونجان و هەڵكردن لەگەڵیدا خۆیان چەكدار بكەن.

ئاخاوتن بە دوو زمانی جیاواز:

جێی بایەخە بزانین هەندێجار پیاو و ئافرەت زمانی جیاواز بەكاردەهێنن بە گوێرەی پەروەردەی كومەڵگە بۆیان بەوەی چۆن پیاو دەبێتـە پیـاو و چـۆن ئـافرەت دەبێتـە ئافرەت. ئەم بابەتە بە درێژی باس دەكەین.

یەكەم پرسیار لە كاتی منداڵبوون لێمان دەكرێت ئەوەیە ((چیت بووە؟ ئایـا كـوڕە یان كچە؟)) لە ساتی یەكەمەوە كۆمەڵگە كاریگەری لەسەر دەروون و كەسـێتی ئـەم منداڵە دادەنێت بەگوێرەی ڕەگەزەكەی كوڕ یان كچ بێت. لە زۆرێك لـە مومارەسـە و نەریتی كۆمەڵایەتییدا تێبینی دەكرێت منداڵانی كوڕ زیاتر لەسەر كێبڕكێـی چـالاكی كرداری و، پشتبەستن بە توانای خۆیان بۆ چارەسـەركردنی گرفتـەكانیان و، چـۆنیەتی بەدەستهێنانی ڕێزی ئەوانی تر هاندەدەرێن. لە كاتێكدا كچ لە سەر قسەكردن و زیاتر لەوەی بە كارێك هەڵبستێت، هەروەها بە تەنگ پەیوەنـدی باشـەوە بێـت زیـاتر لـە

سەربەخۆییان، هەوڵبدەن لای ئەوانی تر خۆشەویستتر و پەسەندتر بن، بەتەنگی ئەوە بن زیاتر ئەوانی تر بۆ خۆی ڕابکێشن زیاتر لەوەی ڕێزیان بەدەست بهێنن.

هەروەها دەبینین باوکان ئارەزووی یاری توندوتیژی دەکەن لەگەڵ منداڵەکە ئەگەر کوڕ بێت، لەوکاتەی دایك ئارەزووی ئاخاوتن و قسەکردنی هەیە ئەگەر منداڵەکەی کچ بێت.

لە تاقیکردنەوەیەکدا کە کۆمەڵێك لێکۆڵەر پێی هەڵسان گرتەیەکی ڤیدیۆیی گریانی منداڵێکی ساوا بە دوو کۆمەڵە لە دایك و باوکان پیشاندا، پرسیار لە کۆمەڵەی یەکەم کرا ((بۆچی کوڕە دەگریێت؟)) وەڵامی زۆربەی دایکان و باوکان ئەوە بوو توڕەیە لەبەر ئەوە دەگریەت، کاتێك پرسیار لە کۆمەڵەی دووەم کرا ((بۆچی ئەم کچە دەگریێت؟)) زۆربەی وەڵامەکان ئەوەبوو دەگریێ چونکە ((دەترسێت)).

لەوانەیە ئەنجامەکانی ئەم پەروەردە جیاوازە ئەوەبێت ئافرەت بەهای ئاخاوتن و قسەی لا زۆربێت، لەوکاتەی پیاو ئەم شتانە بە ناگرنگ و کات بە فیڕودان دادەنێت. لەبەرئەوە دەبینین زۆربەی زۆری سکاڵای ژنان لە پیاوان ئەوەیە : ((هەرگیز قسەم لەگەڵدا ناکات!)) کاتێك پیاو واهەست دەکات ئەوەی ((مەبەستی بوود)) گوتوویەتی هیچ شتێکی زیاتری نییە بیخاتەسەری، لەوکاتەی ژنەکە چاوەڕوانی قسە و گفتوگۆی زیاتر دەکات، ژنەکە ئازار دەچێژێت، چونکە پیاوەکەی ((قسە ناکات)) یان ((ناکۆمەڵایەتییە)) یان((تێیناگات یان خۆشی ناوێت))، وەك ئەوەی ژن و پیاو دوو زمانی جیاواز بەکاربهێنن. لەبەرئەوە تێگەیشتن هەردوولایەن لە جیاوازییەکانی یەکتر وادەکات پەیوەندییان باشتر بکات و، یارمەتیان دەدات باشتر لێکتێبگەن و ڕێز لە هەست و سۆزی یەکتر بگرن.

هۆكارگەلی قووڵ بۆ جیاوازییەکان:

تێگەیشتن لە جیاوازی پەروەردەی پیاو و ئافرەت بۆمان ڕوون دەکاتەوە چۆن گرفتێکی بچووك قەبە دەکرێت تا دەبێتە گرفتێکی گەورە، لەوانە یەکێك لە هاوسەرەکان شتێکی ئاسایی بکات ئەوەی تر تووڕە دەبێت وەك ئەوەی بۆمبێکی نامادەکراوە. لەوانە پیاوەکە لەبیربکات سەوزە بکڕێت کە ژنەکەی داوای کردبوو، یان هەندێك قاپی پیسی لەسەر مێزەکە جێهێشتبوو، یان چەکوشی لە ژووری دانیشتن جێهێشتبوو... کە ئەم کارانە دوادەکەوێت (گلەدەخواتەوە) شتێکی شاراوە لای ژنەکە دەجووڵێت، وادەکات زۆر تووڕە یان بێزار بێت.

هەندێك لێکۆڵینەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە زۆربەی ململانێیەکانی ژن و مێرد بەهۆ چوار فاکتەر سەرهەڵدەدەن، ئەوانیش : پارە یان منداڵ یان ڕێگەی ئاخاوتن یان پەیوەندی سێکسی، بەڵام وادیارە ئەم چوار فاکتەرە تەنها بیانوون بۆ ململانێکە، هۆکاری گرفتە ڕاستەقینەکان زۆر لەمە قووڵترە. ململانێکە لەسەر سەوزە یان قاپی پیس یان چەکوش نییە... بەڵکو ململانێیەکە بەهۆی واتا و بەهای شاراوە و زۆر قووڵەوەیە؛ وەك ئەوەی یەکێکیان هەست بکات ئەوەی تر ((ڕێزم ناگرێت و خزمەتم ناکات)) یان ((دەیەوێت بەردەوام بەسەرمان باڵادەست بێت)) یان ((هەرگیز یارمەتیم نادات)) ئەم واتا قووڵانە لەوانەیە لەگەڵ گرفتێکی بچووك دەرکەونە دەرەوە.

دیارە پیاو بەشێوەیەکی گشتی حەز بە بابەتی ((سەربەخۆیی)) دەکات لە کاتێکدا ئافرەت حەز بە لایەنی ((خۆشەویستی)) دەکات لەبەرئەوە دەبینین ژنەکە بیردەکاتەوە ((ئەگەر منی خۆشویستبایە ئەوە ماڵی بەجێنەدەهێشت بەبێ ئەوەی

سڵاوم لێبکات!)) پیاوەکەش وا بیردەکاتەوە((ئایا دەیەوێت دەست بەسەرمدا بگرێت؟ بۆچی لەسەرمە بەردەوام ئەوەی داوام لێدەکات بۆی بکەم!)).

بۆ جاری دووەم بۆمان دەردەکەوێت کە جیاوازییەکان بۆ جیاوازی شاراوە لە بەها و پێشبینییەکان دەگەڕێتەوە، لەوانەیە هەر یەکە لە ژن و مێرد ئەو کارانەی گرفت لەپێناویدا ڕوویدا لە جاری یەکەمدا دووبارە بکەنەوە، وەك لەبیرکردنی کڕینی پێداویستییەکان، یان بەجێهێشتنی قاپ لەسەر مێزدا... ئەمەش واتای وایە ململانێ و گرفتەکان بەهۆی جیاوازی دیدی هەردوو لایەن بۆ کار و هەڵوێستەکان و جیاوازی پێشبینییان دووبارە دەبێتەوە.

سەختییەکە لەوادایە ئێمە ئاگایەکی تەواومان نییە بە هەندێ پێشبینی و پاڵنەرە شاراوەکان، لەبەرئەوە ئەمە زۆر کاریگەری لەسەر هەست و سۆز و کاردانەوەکانمان دەبێت بێ ئەوەی ئاگامان لەوەبێت هۆکاری گەورە لەدواوەی جیاوازییەکان و بێزاری لە هەڵسوکەوتە بچووکەکە هەیە.

چۆن خۆشەویستی پلە بە پلە کەمدەبێتەوە:

کاتێك هەردوو لایەن شکست دەهێنن لەوەی باسی پێشبینییەکانیان بکەن، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی هێدی هێدی گفتوگۆ و ئاخاوتن نەمێنێت، کە دەبێتە هۆی بێ باوەڕی لە نێوانیاندا، کاتێك یەکێکیان بێزار دەبێت ئەوە هۆگری جارانی نامێنێت، پاساوی نامێنێت بۆ هەڵسوکەوتی ئەوەی تر بهێنێتەوە هەروەك پێشوو ((دەڵێت هاوسەرەکەم ئەمڕۆ مورتاح نییە)) بیرو هۆشی لایەنی بێزارکەر دادەخرێت و هیچ نابینێت و یان تەنها بیر لە کاروباری نەرێنی دەکاتەوە ((دەیەوێت بەسەر ژیانمدا باڵادەست بێت و ناچارم بکات لەسەر کارێك کە دەیەوێت!)) یان ((منی خۆشناوێت

و ڕێزم ناگرێت)) خۆشەویستییان بۆ یەکتر کەمدەبێتەوە بەهۆی کوژانەوەی کڵپەکەی، هاوسەرەکان لەیەکتر دوودەکەونەوە و بارێکی گرنگیپێنەدان لە نێوان ڕوودەدات.

پەیوەندییەکی بەتین لە نێوان حاڵەتەکانی جیابوونەوە و لەنێوان بێهێزی توانـاداری لەسەر هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ جیاوازییەکان و گرژییەکانی نێوان هاوسەراندا هەیـە. لەبەرئـەوە هەنـدێك پسـپۆڕ دەڵـێن ئـەوەی سروشـتی ئایینـدەی ژیـانی هاوسـەران دیاریدەکات، ڕادەی خۆشەویستی نییە لە نێوانیاندا، هەروەها سەرکەوتووی پەیوەندی سێکسی نییە، هەروەها تەنگەژەی مـاددی نییـە، بـەڵکو ڕێگـەی مامەڵەکردنیانـە لەگەڵ ململانێی و جیاوازییەکان.

ئایا جێگرەوەیەکتان هەیە؟

ئایا بەڕاسـتی دەتانـەوێت توانـادارین لەسـەر ئـەوەی گرفتـەکان و ململانێیـەکان چارەسەربکەن؟

ئایا دەتانەوێت بەشێوەیەکی دادپەروەرانە تواناداربن گرفتەکان چارەسەربکەن؟

لەسەر ژن و مێرد داواکراوە واز لە سەرزەنشتکردنی یەکتر بهێنن، هەروەها سەیری یەکتر بکەن، هەروەها هەردووکیان هەندێ کارامەیی و ئەزموونی نوێ فێربن. لـەبری ئەوەی لە جیاوازییەکانیان هەڵبێن، دەتوانن لە یەکتر نزیك ببنەوە بە باوەڕ و توانـا و حیکمەتەوە مامەڵە لەگەڵ یەکتر بکەن.

گومانی تێدانییە هەندێجار زۆر سەختە مامەڵە لەگەڵ جیاوازییەکان بکرێت، بەڵام لێکۆڵینـەوەکان ئامـاژە بـەوە دەکـەن کـە ڕادەیـەکی زۆر لـە توندوتیـژی لـەنێو پەیوەندییەکانی ژن و مێردداو، زۆرێك لـە حاڵەتـەکانی لێکجیابوونـەوە دەتوانرێـت

خۆی لیٚ لابدەین لە ڕێگەی ئەوەی ژن و مێرد هەندێك کارامەیی مامەڵەکردن فێربن لە حاڵەتەکانی ململانێی و بەریەککەوتن.

جیاوازییەکان دەتوانن پەیوەنـدی هاوسـەرگیری بـەهێز بکـات ئەگـەر ژن و مێـرد بەباشی مەمەڵەیان لەگەڵدا کرد، لە جیاتی ئەوەی ژن و مێـرد بـەردەوام وەك یـەکبن هەست بە شتیٚ لە بێزار بکەن، دەتوانن درێژە بە گەشتی ژیانی هاوسـەرگیری خۆیـان بدەن هەست بە شتیٚ لە خۆشی بکەن و، ئەوەی تایبەتە بـە هەریەکەیانـەوە بناسـن، ژیانیان پڕبکەن لە تەحددی و وروژان .

ئاماژە بەوە دەکرێت کە زۆربەی ئافرەتان دەیانەوێت پیاوگەڵێك هەڵبژێرن لە خۆیان جیاوازتر بن، شتیٚ لـە ژیانیـان زیـاد بکـات کـە لـە دایـك و باوکیـان بەدەسـتیان نەکـەوتووە. فێربـوونی کارامـەیی مامەڵـەکردن لەگـەڵ گرفـت و جیاوازییـەکان یارمەتییان دەدات لەسەر گونجان لەگەڵ جیاوازییەکانی هەردوو لایەن، هەروەها وایان لێدەکات زیاتر پێبگەن لەگەڵ هەستێکی باش بەوەی شتیٚ لەیەکتریان جیادەکاتەوە و تایبەتمەندە بەهەریەکەیان، وایان لێدەکات زیاتر لێکتێبگـەن، زیـاتر بـەم پەیوەنـدی هاوسەرگیرییەوە پابەندبن، زیاتر بەتەنگ بەرژەوەندی هاوسەرگیرییەکەیانەوە بن.

ژن و مێردی بەختەوەر لەیەککاتـدا لەیـەکتر نزیـك و دووریشـن، واتـە بەیەکـەوە بەسـتراونەتەوە و لەگـەڵ ئـەوەی جیـاوازی لـە نێوانیانـدا هەیـە کـە لەیـەکتریان جیادەکاتەوە. هەر کاتێك یەکێك لە ژن و مێردەکان لەوەی تر نزیـك بێـت و بـاوەڕی زیاتری پیٚ بێت، زیاتر قبوڵی دەکات، هەروەها هەر کاتێك هەردووکیان زیاتر ئازادتر و تواناداترتر بن لەسەر قبولکرنی جیاوازییەکان و هـەڵکردن لەگەڵیـدا، ئـەوە لەسـەر هەڵسوکەوت و ژیان لەگەڵ جیاوازی و دیدگاکان توانـادار دەبـن، ئـەوەش دەتوانێـت ئارامی زیاتر بخاتە نێو پەیوەندییەکانی نێوانیانەوە.

خانمێك لەبارەی ئەزموونی خۆیەوە دەڵێت: ((کاتێك خوازبێنیم کرا وام گومان بـرد پیاوێکی وەك باوکم دەدۆزمەوە کەوا هەموو کاروبـارێکی نـاو مـاڵی دەزانـی، هـیچ کاتێك وێنام نەدەکرد پیاوێك دەدۆزمەوە وا لێراهاتبێـت چـی ویـسـتبێت ئـەوانی تـر پێشکەشیان کردووە، جا دایکی یان خوشکەکانی بێت، پاش هاوسەرگیری بینیم پێـی باشتر بوو پاڵبداتەوە و سەریری تەلەفزیۆن بکات و بێ ئەوەی هیچ کارێك بکات، من وامدانابوو وەك باوکم وابێت، ئەویش وای پێشبینی دەکرد شتەکە وەك ماڵی دایـك و باوکی وابێت، ئەنجامی ئەوەش ساڵەکانی یەکەم لە هاوسـەرگیرییـەکەمان زۆر سـەخت بوو))

ڕوویەڕووبوونەوەی جیاوازییـەکان و زانینی چۆنیەتی قبوڵکردنی، دەتوانێـت لەسـەر ڕوودانی هاوسەنگی پێویست لە پەیوەندییەکە یارمەتیدەر بێت. هیچ مەترسـییـیەکی گەورەش نامێنێت لەوەی جیاوازی نوێ دەرکەوێت بۆ ئاییندەی پەیوەندییـەکە هەڕەشە بێت، بەڵکو هەردوو لایـەن دەزانـن بـوونی هەنـدێ جیـاوازی شـتێکی ئاسـاییە لـە پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکاندا، هەردوو لایەن گرنگیدان و چاودێری بـۆ لایەنـەکی تـر دەخاتەڕوو، بەبێ ئەوەی واز لە هیوا و ئاواتی خۆی بهێنێت لەبەر ئەوەی لـە هیـوا و ئاواتی ئەوەی تـر جیـاوازترە، بـەس تـەنها ڕازیبکـات و ڕێـزی بەدەسـت بهێنێـت، یەکێکیان ببێتە سەرچاوەی خۆشی بۆ ئەوەی تر لە ڕێگەی ئـەم هاوڕێیەتییـە لەگـەڵ ئەو گرنگیدانە جیاوازانەی تێیدایەتی، لەجیاتی ئەوەی خۆشـی هەریـەکێکیان تـەنها لەسـەر کارەکـەی یـان ئـامرازی ڕابـواردنی وەك تەلـەفزیۆن و ڕۆژنامـە و یارییـە وەرزشیەکان کورت ببێتەوە.

گفتوگۆ لەبارەی پێشبینییەکان:

هەنگاوەکانی یەکەم بۆ بنیادنانی پەیوەندییەکی قووڵ ئەوەیە ژن و مێرد ئاخاوتن لەبارەی ئەوەی پێشبینی دەکەن لە یەکتر بکەن، لەگەڵ باوەڕبوون بەوەی دەبێت جیاوازی لەنێوانیاندا بوونی هەبێت، هەر یەکەیان بۆچوونێکی تایبەت بە خۆی هەیە. ئەم ئاخاوتنە ڕاستەوخۆ و ئاشکرایە ئەگەری هەستکردن بە شکست و نائومێدی کەمدەکاتەوە، یارمەتی هەردووکیان دەدات ڕووداوەکان بە دیدێکی تەندروست ببینن، ئەگەر یەکێك لەوان پێشبینی ڕێگەیەکی دیاریکراوی کرد لە هەڵسوکەوتدا، ئەوەی تر بەشداری هەمان پێشبینی نەکات، بێگومان چاوەڕواننەکرێت ئاخاوتن گرفتەکە بە تەواوی نەهێڵێت یان چارەسەری بکات، بەڵام بێگومان ئاخاوتن ڕادەی گرژی لە پەیوەندییەکە کەمدەکاتەوە و، یارمەتی هەردوو لایەن دەدات لەسەر تێگەیشتن لەوەی تر، لێکیان نزیك دەکاتەوە و پەیوەندییان بەهێز دەکات.

باشتر وایە ئاخاوتن لەبارەی پێشبینییەکانەوە پێش دروستبوونی ناخۆشییەکان بێت، هەروەها پێش ئەوە بێت کە گرفتەکە بەسەر هەردوو لایەن بالادەست بێت. لە نموونە دیارەکان کە پێویستە ئاخاوتن بکرێت ئەو کاتەیە کە کارێکی گرنگ و نوێ لە خێزاندا ڕوودەدات بەشێوەیەك هەر دەبێت ئاخاوتن لەبارەی پێشبینییەکان بکرێت، مردنی یەکێك لە تاکەکانی خێزان، یان زیادبوونی منداڵێکی نوێ، یان کاتێك ئەندامێکی خێزان گەشت دەکات. لەم بارانەدا گرژی لە ناو خێزاندا زیاد دەبێت و ئەگەری ڕوودانی ململانێ و جیاوازی بەرزدەبێتەوە، دواتر باسی هەندێك ڕێگە دەکەین بۆ ئەنجامدانی ئەم گفتوگۆ و ئاخاوتنە.

پوختەکەی:

شتێکی زۆر سروشتییە ژن و مێرد پەیوەندییەکانیان بە پلەیەکی بەرز لە پێشبینی هەست و سۆز و ناواقیعی دەستپێبکەن، کە ئامرازەکانی کۆمەڵگە لە نووسینەکان و ڕۆمانەکان و ئامرازەکانی ڕاگەیاندن لە ئەقڵی هەردووکیانی دارشتووە، پاش ماوەیەکی کەم هەڵەیی ئەم پێشبینییانە لایان ئاشکرا دەبێت، هەست بە نائومێدی و بێزاری دەکەن کە گرژیی و کەم گونجان لەنێوانیان زیاتردەبێت.

پێشبینیەکانی نێوانیان لەبەر هۆکارگەلێ جیاواز دەبێت:

١ـ جیاوازی کەسێتییان.

٢ـ جیاوازی ئەزموونی ژیان.

٣ـ پەروەردەبوون لە دوو ژینگەی خێزانی جیاواز.

٤ـ جیاوازی لەوەی لە کاریگەری ڕاگەیاندن و چەمکە ڕۆشنبیرییەکانی کۆمەڵگە و هیتر لە ئەقڵی خۆیان هەڵیانگرتووە.

٥ـ جیاوازی ڕێگەی پەروەردە و ڕاهێنان وەك کوڕ یان کچ.

هەموو ئەم جیاوازییانە جیاوازی لە پێشبینییەکان پێکدەهێنێت کە لای هیچ کامیان نایەدی، بێگومان ململانێ دەستپێدەکات زوو یان درەنگ بێت.

هەوڵدان بۆ گۆڕینی مرۆڤێکی تر سەختە، ئاسانە یان باشترە هەست بەوە بکەین کە جیاوازییەکان خۆی لە خۆیدا شتێکی باشە، ئەگەر بەشێوەیەکی باش مامەڵەمان

لەتەکدا کرد، یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی پەیوەندی تەندروست ئەوەیە لەیەکتر نزیك بین لە هەمان کات لێك جیاوازبین.

دەتوانین گوێبیستی ئەم جۆرە لە گفتوگۆیە بین کە هەریەکە بەرگری لە خۆی دەکات و ئەوەی تر تۆمەتباردەکات:

ژنەکە: ((بۆچی قسەم لەگەڵدا ناکەیت؟ تۆ گرنگی بەمن نادەیت!))

پیاوەکە: ((زۆر قسەم کرد! وازم لێبێنە تۆ بەردەوام داوام لێدەکەیت هەموو شتێك پێشکەش بکەم)).

ئەنجامەکەش گرژی لەنێوانیان زیاد دەبێت، دوورکەوتنەوە زیاتر دەبێـت، حاڵـەتێك لە گرنگیپێنەدان و شتیّ لە ساردی لە خۆشەویستییەکەیان ڕوودەدات.

خاڵی جیاکەرەوە و گرنگ ئەوەیە حەز و توانا هەبێت لەسەر فێربـوونی کارامـەیی نویّ بۆ ئەوەی ئەم جیاوازییانە بەڕێوەببرێت، هەوڵ و کۆشش و کاتێکی زۆرتر بـدرێت تا لەوەی تر تێبگەیت، ئاخاوتن لەبارەی پێشبینییە کەسییەکانیان بکەن و، گفتوگۆی خاڵە جیاوازەکانی نێوانیان بکەن.

سەیرکە چۆن گفتوگۆ لە نێـوان ژن و مێـرد ڕێگەیـەکی کـراوە بێـت و، یارمـەتی دەرێکی باش و ئامرازێکی ناسینی ئەوی تر بێت.

ژنەکە: ((ئێمە لەوەدا جیاوازین، وەرە با قسە لەسەر ئەم جیاوازییانە بکەن...)).

مێردەکـە: ((باشـە، پێشـبینییەکانم ئەوەیـە... دەبێـت پێشـبینییەکانی تـۆ چیبێت...؟)).

ئانجامەکەی ڕێزی زیاتر و لێکنزیکبوونەوە و یەکسانی و، هەست بە ئـازادی کـردن لەم پەیوەندییەدا، لەم پەرتووکەدا باسی چۆنیەتی فێربوونی ئەم کارامەیانە دەکەین.

باشە با جیاواز بین!

ڕاهێنان:

بە شێوەیەکی تاك و هەوڵبدە وەڵامی پرسیارەکانی خوارەوە بدەرەوە، تیایدا ئاماژە بە خودی خۆت و هاوسەرەکەت بکە، ئاساییە دیدت بۆ خۆت یـان هاوسـەرەکەت بـە گوێرەی بارودۆخ و کاتەکانی ڕۆژەکە جیاواز بێت، هەروەها هەوڵبدە یەکـەم وەڵام کـە بە مێشکت دادێت بنووسیت.

بازنەیەك لە دەوری وەڵامێك بکێشە کە بە گونجاوی دەبینیت:

کێ لە ئێمە:

١ـ کامەرانتر و دڵخۆشترە؟ من ئەوی تر

٢ـ زیاتر باوەڕی بەخۆی هەیە؟ من ئەوی تر

٣ـ زووتر توڕە دەبێت؟ من ئەوی تر

٤ـ ئازاتر و سەر چڵترە؟ من ئەوی تر

٥ـ لەگەڵ خەڵکدا زیاتر کۆمەڵایەتی ترە؟ من ئەوی تر

٦ـ زووتر خۆبەدەستەوە دەدات؟ من ئەوی تر

٧ـ ڕێکخراوترە؟ من ئەوی تر

٨ـ لەسەرخۆترە لە پارە خەرجکردن؟	من	ئەوی تر
٩ـ نەرم و نیانترە؟	من	ئەوی تر
١٠ـ سۆزدار ترە؟	من	ئەوی تر
١١ـ کارکەر و ماندووترە؟	من	ئەوی تر
١٢ـ زیاتر بیردەکاتەوە و وشیارترە؟	من	ئەوی تر

جێبەجێکردنی بیرۆکەکان:

شتێکی ئاسابیە گریمانە بکەین کە کاروبار لە ماڵی مێرد بە هەمان شێوە دەبێت کە لەماڵی دایك و باوکدا دەڕۆیشت، بەڵام کاتێك شتەکان بە شێوەیەکی تر کەلێی ڕاهاتووین ڕێدەکات چی ڕوودەدات؟

بۆ ئەوەی تیشکی زیاتر بخەینە سەر کارەکە با سەیری هەڵویستەکانی خوارەوە بکەین و هەوڵبدەین ئاخاوتن لەبارەیەوە بکەین:

١ـ سەمیرە ڕانەهاتووە بەوەی دایك و باوکی لە حاڵەتی تووڕەیی ببینێت، چونکە باوەڕیان وابوو تووڕەیی شتێکی خراپە، بەڵام مێردەکەی، عەدنان ڕاهاتبوو بەوەی دایك و باوکی لە حاڵەتی تووڕەییدا ببینێت، وا پەروەردەبووە کە تووڕەیی و ململانێ شتێکی سروشتییە.

٢ـ لە خێزانی عومەردا، دایك لە زۆربەی زۆری شتەکاندا بڕیاری دەدا، کەچی لەیلای ژنی عومەر، لە خێزانێکدا گەورەببوو، باوکی خاوەن بڕیاربوو لە ماڵدا.

٣ـ سەعید وا ڕاهاتبوو کە یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی نەخۆش دەبوو هەموو ئەندامان ڕایاندەکرد بۆ ئەوەی چاودێری بکەن، ماڵ پڕدەبێت لە قیژە و دەنگە دەنگ، لەوکاتەی هاوسەرەکەی مریەم، لە خێزانەکەیدا واڕاهاتبوو نەخۆش پیشت گوێ دەخرا وەك ئەوەی هیچ شتێ ڕوونەداوە.

٤ـ خێزانی سەلوا پارەیان خەرج نەدەکرد، تەنها لەشتی گرنگ و کرداری نەبێت، کەچی ماڵی مێردەکەی عەلی پارەیان لە جوانکاری و خۆشی و خۆشگوزەرانی خەرج دەکرد.

٥ـ خێزانەکەی خەدیجە وایان دەبینی منداڵی لە بەرپرسیارێتیەکانی دایکە، کەچی لە خێزانی مێردەکەی، مەحمود بەرپرسیارێتییەکە لە نێوان دایك و باوك هاوبەشبوو.

٦ـ خێزانی عوصام کۆمەڵایەتی بوو و ئامادەبوو بەخێرهاتنی میوانەکانی بکات لەهەر کاتێك لە شەو یان ڕۆژدا، کاتێك خێزانی ژنەکەی، سامیە لەسەر سەردانی ڕێکخراو بە بانگەشەی پێشوەختە ڕاهاتبوون.

٧ـ ماڵی عائشە زۆربەی جار هەموویان دەچوونە گەشت لەگەڵ کۆمەڵە خێزانێکی تر لە ماڵە مام و خاڵەکانیان ، لە کاتێکدا ماڵی مێردەکەی حەسەن وا ڕاهاتبوون بە تەنها گەشت بکەن.

ڕاهێنانی کارامەیەکان:

با ژن و مێرد هەوڵبدەن ماوەی پێنج خولەك ئاخاوتن لەبارەی ئەم شتانەی خوارەوە بکەن (یان هەر شێ کە دەیانەوێت)، با هەردوو لایەن هەوڵبدەن بەبێدەنگی و نەپچڕان گوێ لەیەکتر بگرن، پاشان با هەردوو لایەن هەوڵبدەن ئەوەی گوێی لێبووە پوخت بکاتەوە یان تێی بگات:

- بیرەوەرییە خۆش و ناخۆشەکانی چییە کە لەبارەی منداڵیمەوە لەبیرمە؟
- هەستم بە کێ کردووە لە ڕابردوودا ڕێزی گرتوومە؟
- لە کێ بێزار بوومە یان خۆشم نەویستووە؟
- چ شتێ کاریگەریەکی گەورە لەسەر پێکهاتە و گەشەکردنی منەوە هەبووە؟

ئێستا با ژن و مێرد کاتێکی گونجاو دابنێن بۆ دانیشت و ئاخاوتن بە شێوەیەك کەپێشتر باسمان کردووە، باکاتەکە دیاریکراو بێت لە چ ڕۆژێك ببێت؟ لە کوێ و کەی؟ بەشێوەیەك هەردووکیان بتوانن تەرکیز بکەن بەبێ ئەوەی گوێیان لە دەنگی تەلەفۆن بێت یان دەنگی دەرگا بێت...

ئەم ئاخاوتنە بۆ ڕوونکردنەوەی سروشتی پەروەردەبوون (گەورەبوون) و جیاوازی لە پێشبینییەکان سوودی دەبێت:

خێزانەکەت کە لێی پەروەردە بوویت چ تایبەتمەندییەکی هەبوو؟

با هەردوولایەن هەوڵبدەن وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە بە پشت بەستن بەم خاڵانەی خوارەوە:

١- ڕۆڵەکانی ناو خێزان:

- کێ خۆراکی خێزانی پەیدادەکرد؟
- کێ زۆربەی بڕیارەکانی دەدا؟
- کێ پلانی بۆ چالاکی خێزان و گەشتەکان دادەنێت؟
- کێ بەرپرس بوو لە پارە خەرجکردن؟
- کێ بەردەوام هەوڵیدەدا پارە پاشەکەوت بکات؟
- کێ خواردنی ئامادە دەکرد؟

- کێ قاپ و قاچاخی دەشوشت؟
- کێ ماڵی ڕێکدەخست؟
- کێ شتی لەکارکەوتووی ناو ماڵی چاککردووەتەوە؟
- کێ لیستی نرخ (فاتورە)ی دەدا؟
- کێ پێداویستی ماڵ دەکڕێت؟
- کێ گلەیی دەکرد کاتێك شتە کڕاوەکە خەوشی هەبوو، یان بۆ دوکانداری دەگێڕایەوە؟
- کێ چاودێری منداڵانی دەکرد؟
- کێ منداڵانی بۆ قوتابخانە دەبرد و بۆ ماڵەوەی دەهێنانەوە؟
- کێ بەرپرسی بوو لە تەمێ کردنی منداڵان؟
- کێ یاری لەگەڵ مناڵان دەکرد؟
- کێ چیرۆکی بۆ منداڵان دەگێڕایەوە؟
- کێ یارمەتی منداڵانی دەدات لە ئەرکەکانی قوتابخانەیان؟
- کێ منداڵانی دەبردە سەر جێگەی نووستن؟
- کێ نوێژی لەگەڵ منداڵان دەکرد؟
- کێ قورئانی لەگەڵ دەخوێند؟
- کێ بەدواداچووی سیلە و پەیوەندی بە خزمانەوە دەکرد؟
- کێ بەدواداچوونی پەیوەندی بە هاوڕێکانی خێزانەوە دەکرد؟
- کێ خزمەتی میوانەکانیانی دەکرد و پێشوازییانی لێ دەکرد؟
- کێ لە ماڵەوە زیاتری دەخوێندەوە؟
- کێ زیاتر سەیری تەلەفزیۆنی دەکرد؟
- کێ ئاواتی جۆراوجۆری هەبوو؟
- کێ چالاکی وەرزشی و گەشتگەڵی هەبوو؟

- کێ شەوان زوو دەنووست؟
- کێ درەنگ دەنووست؟
- کێ لە پەیوەندییەوە نزیکەترە لە دایك و باوك و خزمەکان و هاورێیەکان؟
- کێ ئۆتۆمبێلی لێدەخوڕی؟
- کێ لە پشتەوە دادەنیشت، بەڵام لە پشتەوە هەوڵی دەدا ئۆتۆمبێل لێبخوڕێت؟!
- کێ لەسەرخۆ و گاڵتەچی بوو؟
- کێ زۆر شلەژاو و گرژ بوو؟
- کێ زۆرتر لە دەرەوەی ماڵ کاری دەکرد؟
- کێ زیاتر هەست و سۆزی خۆی بۆ هاوسەرەکەی دەردەبڕی؟
- کێ زیاتر هەست و خۆشەویستی بۆ منداڵانی دەردەخست؟
- کێ زیاتر هاواری دەکرد و دەنگی خۆی بەرزدەکردەوە؟
- کێ زیاتر تووڕە دەبوو؟
- کێ میزاجی زیاتر دەگۆڕا؟
- کێ زیاتر ئارەزووی ڕەشبینی و دڵتەنگی هەبوو؟
- کێ زاناترە و بیر لە پاشەڕۆژ دەکاتەوە؟

۲ـ کەشی گشتی خێزان:

- کامە ژووری ئارام و بێدەنگبوو لە ماڵدا؟
- چۆن کاتی پشووەکان بەسەر دەبرا؟
- ئاخاوتنی تاکەکانی خێزان لەگەڵ یەکتردا چۆن بوو؟
- ئایا تاکەکانی خێزان لە یەکتر نزیك بوون یان دووربوون؟

- ئایا چاودێر و ئاگا لێبوون زۆربوو کاتێك یـەکێك لـە ئەندامـەکان نـەخۆش دەکەوت؟
- ئایا بابەتی پەیوەندییەکان و جیاوازییەکان لـە ماڵـدا گفتوگـۆی لەبارەیـەوە دەکرا؟
- ئایا منداڵان قسەیان لەبارەی گرفتە تایبەتیەکانیان دەکرد؟ لەگەڵ کێدا؟
- ئایا بابەتی ((سێکس)) شتێ بوو ئاخاوتنی لەبارەیەوە دەکرا لە ماڵدا؟
- ماڵەکردن لەگەڵ (عەورەت) و جەستەی مرۆڤ چۆن بوو؟
- ئایا گاڵتە و نوکتەی خۆش لەناو خێزاندا هەبوو؟
- هەڵوێست لەبارەی زمان و قسەی ناشیرین چۆن بوو؟
- دیدی خێزان لەبارەی ڕێکوپێکی و پاکوخاوێنی چۆن بوو؟
- هەڵوێست لەبارەی خـواردن چـۆن بـوو؟ کاتێـك دەکەوتـە سـەر زەوی، ئایـا دەخورا؟
- ژەمی خۆراك چۆن پێشکەش دەکرا؟
- پێشوازیکردن لە خواردنی خۆراك چۆن بوو، هەروەها نەریتی خوان چۆن بوو؟
- ئایا خێزان تەنها بۆ نانخواردن لەسەر خوان دادەنیشتن یان بۆ ئاخاوتنیش؟
- ئایا ئەوەی خواردنی تەواودەکرد ڕاستەوخۆ خوانەکەی جێدەهشت یان دەماوە و دادەنیشت؟
- ئایا وەك نیعمـەت و بەخششـێك سـەیری منـداڵ دەکـرا، یـان وەك ئـازار و ناخۆشی؟
- ئایا ئەو دەسکەوتانە چیبوون لەناو خێزاندا شانازییان پێی دەکرد؟
- هەڵوێست چۆن بوو لەبارەی ئایین و ڕێنماییەکانی؟
- هەڵوێست لەبارەی نوێژ و چۆنیەتیکردنی چۆن بوو؟
- ئایا هەڵوێست چۆن بوو لە بارەی ڕۆیشتن بەرەو مزگەوت؟

- هەڵوێست چۆن بوو لەبارەی سەردانە کۆمەڵایەتییەکان؟
- ئایا ڕێزی ڕاجیاوازیی دەگیرا؟
- ئایا ڕێزی چێژی جیاواز دەگیرا؟
- کێ دیارییەکانی دەکڕی؟
- دیارییەکان بۆ کێ دەکڕا؟ کەی؟
- ئایا دیارییەکان موفاجەئە بوون یان شتێك بوو پێشتر لەسەری ڕێکدەکەوتن؟
- کێ پێشوازی دەکرد کاتێك سەردانی خێزان دەکرا؟
- ئێستا هەستم چۆنە بەرامبەر دایك و باوك و خێزانەکەم؟
- ئێستا هەستت چۆنە لەبارەی ڕێگەی پەروەردەکردنت؟
- ئەو شتانە چین کە ئێستا پێشبینی دەکەم؟ جیاوازییەکە چییە لەوەی لە ماڵی دایك و باوکم هەبوو؟

بەشی چوارەم

جیاوازی بەها و دیدگا بۆ شتەکان

﴿ وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ (٣) إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ (٤) ﴾ الليل: ٣ — ٤

گلەیی باوی ئافرەت لە پیاو ئەوەیە گوێی لێناگرێت، پیاوەکە یان هەموو ئەوەی دەیلێت پشگوێی دەخات، یان کەمێك گوێ بیست دەبێت، پاشان یەکسەر دەستپێشخەری دەکات و چارەسەردەخاتەڕوو، وا گومان دەبات خزمەتی ژنەکەی دەکات و هەست بە باشتربوون دەکات وەك گوزارشتێك بۆ خۆشەویستنی ژنەکەی. دەبینین سەری سوڕدەمێنێت کە ژنەکەی ڕێزی هەوڵەکەی ناگرێت. ژنەکە زۆرجار دووبارە دەکاتەوەو دەڵێت گوێی لێناگرێت، پیاوەکە بەشێوەیەکی لێدێت نازانێت ژنەکە مەبەستی لەمە چییە، هەمان هەڵسوکەوت دووبارە دەکاتەوە. لە کاتێکدا ژنەکە پێویستی بەوەیە میهرەبان بێت لەگەڵیدا، کەچی پیاوەکە وا گومان دەبات داوای چارەسەر دەکات.

گلەیی باوی پیاویش لە ژنەکەی ئەوەیە بەردەوام دەوێت مێردەکەی بگۆڕێت، ئافرەت بە سروشتی خۆی وایە کاتێك مێردەکەی خۆی خۆشدەویت وا هەست دەکات لە یارمەتیدانی لەسەر گەشەکردن و، لەسەر ڕێگەی هەڵسانی بە کاروبارە جیاوازەکان بەرپرسیارە. لەبەرئەوە هەموو ئامرازێکی جیاواز بەکاردێنێت تا ڕەفتاری مێردەکەی بگۆڕێت، پیاوەکە هەرچەندە ڕێگری بکات ئەوە ژنەکە لە هەوڵەکانی بەردەوام دەبێت و هەر هەلێکی بۆ ڕێککەوت یارمەتی دەدات یان پێی دەڵێت ئەوە بکە. ژنەکە وادەزانێت بەمە چاودێری پیاوەکەی دەکات و، کەچی پیاوەکە وا هەست

دەکات ژنەکەی دەیەوێت دەستی بەسەردا بگرێت. لە ڕاستیدا پیاوەکە پێویستی بە قبوولکردن هەیە زیاتر لەوەی هەوڵی گۆڕینی بدرێت.

تێگەیشتن لەم جیاوازییە و، زانینی ئەوەی بۆچی بەردەوام پیاو چارەسەر دەخاتە بەردەم ژنەکەی و، بۆچی ئافرەتیش ئارەزووی هەوڵدانی ئەوەی هەیە مێردەکەی باشتر بکات و گەشەی پێبدات، لە توانایدایە زۆرێک لە جیاوازییەکان یان سستی لە پەیوەندی مامەڵەکردن لە نێوان ژن و مێرددا ناهێڵێت.

سروشتی پیاوان و چارەسەری گرفتەکان:

لە ماوەی ساڵانێك و چەند نەوەیەك، هەروەها لەبەرهەندێك هۆ و فاکتەری جۆراوجۆر سروشتێکی دیاریکراو لای زۆربەی پیاوان دروستبووە، بەشێوەیەك ئەوەی ئینتمای بۆ کۆمەڵگەی پیاوان هەبێت بەگوێرەی ئەم تایبەتمەندییانە مامەڵە دەکات، بەها بۆ هێز و توانا و توانـاداری لەسەر کار و دەستکەوت دادەنێت. بەردەوام هەوڵدەدات کاروباری جیاواز بکات تا هێز و تواناکەی بسەلمێنێت، ئەم هێز و توانایە گەشەپێدەدات. پیاو لە ڕێگەی توانای لەسەر هێنانەدی ئەنجام و دەستکەوتەکان سەیری خۆی دەکات، هەروەها لە ڕێگەی سەرکەوتن و بەخشین بوونی خۆی دەسەلمێنێت. بینیمان چۆن کۆمەڵگەی پیاوان گرنگی بە ڕووکاری هێز دەدات ئەوەش لە ڕێگەی ڕووکاری سەرباز و پۆلیس و پیاوانی کارەوە دیارە. دەبینین پیاو گرنگی بە هەواڵ و سیاسەت و وەرزش و ئۆتۆمبێلەکان دەدات، هەست ناکەین بەوەی پیاو گرنگی بە ڕۆمانی سۆزداری یان چیرۆکی خەیاڵی بدات، هەروەها پیاو گرنگی بە شتی ماددی دەدات زیاتر لە گرنگیدانی بە هەست و سۆز و سروشتی مرۆڤایەتی خەڵك .

هێنانەدی ئامانجەکان بە شتگەلێکی زیندوو دادەنرێن بۆ پیاو، چونکە ئەوە وادەکات هەست بە هێز و توانا بکات. بۆ ئەوەی هەست و سۆزێکی ئەرێنی لەبارەی خودی خۆی هەبێت پێویستی بەوەیە ئەم ئامانجانە بە خۆی و بەتەنها بهێنێتەدی، ڕازی نابێت کەسێك لە شوێنی ئەو بیهێنێتەدی. زۆربەی پیاوان شانازی بە تواناکانیان دەکەن بەوەی لەسەر کردنی کاروبارەکان بە تەنها و پشتبەستنیان بە خۆیان تواناداربن، سەربەخۆی بە نسبەت پیاو هێمایە بۆ هیز و تواناکەی.

زانینی سروشتی پیاو لە لایەن ئافرەتەوە یارمەتی دەدات لە هۆکارەکانی بەرهەڵستی پیاو و ڕێگری لەوەی کەسانی تر ڕاستی بکەنەوە یان شوێنی ڕێنماییەکان بکەوێت، ڕێنما و ئامۆژگاری پێشکەشکردن بۆ پیاو ئەوە لەخۆ دەگرێت کە پیاوەکە نازانێت چۆن هەڵسوکەوت بکات، یان ناتوانێت بەم کارە هەڵبستێت. پیاو زۆر هەستیارە رووەو ئەم شتە، چونکە بابەتی هێز و توانا لە شتە گرنگەکانە بە نسبەت پیاو.

چونکە پیاو حەزدەکات گرفتەکانی خۆی بە خۆی چارەسەربکات، لەبارەی گرفتەی قسەناکات تەنها ئەگەر ئامۆژگاری پسۆڕێکی بوێت لە سروشتی گرفتەکە. لەبەرئەوە پاکانە بۆ خۆی دەهێنێتەوە لەبارەی قسەنەکردنی دەربارەی گرفتەکانی و بە گووتەی ئەوەی : ((بۆچی کەسێکی تر هاوبەشی شتەکە بکەم لە کاتێکدا دەتوانم بەخۆم چارەسەری بکەم؟)) وا دەبینێت یارمەتی داواکردن لەگەڵ بوونی توانا لەسەر چارەسەرکردنی گرفتە نیشانەی بێهێزی و دەستەوەستاوییە.

ئەگەر بەڕاستی پێویستی بە یارمەتی هەبوو، ئەوا دەبینێت داوای یارمەتی کردن زۆر دانایی و ژیرییە، ئەو کات دەچێتە لای کەسێك باوەڕی وایە دەتوانێت یارمەتی

بدات نەك هەر كەسێك لە پێشی بێت. وەك هەر پیاوێكی تر ، ڕاوێژكارەكە ئامۆژگاری و چارەسەر پێشكەشی ئەو پیاوە دەكات كە داوای لێكردبوو.

لەم سروشتەوە تێدەگەین بۆچی هەر كاتێك گرفتێك پیشانی پیاو بدرێت (بێتە پێش پیاو) یەكسەر دەستپێشخەری دەكات و چارەسەر پێشكەش دەكات، هەتا ئافرەتەكەش بەدوای چارەسەر نەگەڕێت، كاتێك ئافرەتەكە تەنها باسی گرفتەكە و هەست و سۆزی دەكات و تەنها مەبەستی ئاخاوتنە. پیاوەكە وا دادەنێت ژنەكە بەدوای ئامۆژگاری یان چارەسەر دەگەڕێت هەروەك پیاوەكە دەیكات كاتێك دەستەوەستان دەبێت لە كارێكی دیاریكراو و بە دوای داواكردنی ئامۆژگاری دەڕوات.

ئامانجی پیاو ئەوەیە كاتێك چارەسەر و ئامۆژگاری پێشەكەشی ئافرەت دەكات یارمەتی بدات، كاتێك توانی گرفتی ژنەكەی چارەسەر بكات پیاو هەست بە بەها و شایستەیی و خۆشەویستی بۆ ژنەكەی دەكات، كەچی پاش ئەوەی چارەسەرەكەی پێشكەشكرد و دەبینێت ژنەكە هەراسانە، پیاوەكە بە سەختی دەبینێت لەوەی گوێی لێبگرێت، چونكە وا هەست دەكات چارەسەرەكەی ڕەتكراوەتەوە، لەبەرئەوە: زیاتر هەست بە دەستەوەستانی و بێ سوودی خۆی دەكات، پیاوەكە نازانێت تەنها گوێگرتن لە ژنەكەی بە گرنگیدانەوە و هەست و سۆزەوە ئەوە زۆر هاریكار و پاڵپشتە بۆی. هەروەها نازانێت تەنها ئاخاوتنی ژنەكە لە هەست و سۆز و گرفتەكە واتای داواكردنی چارەسەر و پێشنیاز نییە.

سروشتی ئافرەت و ئاخاوتن لەبارەی گرفتەكان:

كەچی ئافرەت سروشتێكی جیاوازی هەیە، زۆر زیاتر لە پیاو ڕێزی خۆشەویستی و هەست و سۆز و گفتوگۆ و جوانی و پەیوەندییە مرۆڤایەتیەكان دەگرێت، ئافرەت كاتێكی زۆری بۆ پاڵپشت و قسە و یارمەتی ئافرەتی تر پێشكەش دەكات، ئافرەت

له ڕێگەی هەست و سۆز و جۆری پەیوەندییەکانی بەئەوانی تر هەست بە ناسنامە و بەهای‌خۆی دەکات. هەروەها لە ڕێگەی بەشداربوون و پەیوەندی بە ئافرەتەکانی تر بوونی خۆی دەسەلمێنێ.

لەبەرئەوە دەبینین ئافرەت زیاتر گرنگی بە بەیەکەوە ژیان و خۆشەویستی و هاریکاری دەدات، پەیوەندییەکان گرنگترە لای لە کار و دەستەکەوتەکان، بەشێوەیەك وەك ئەوەی جیهانیان پێچەوانەی جیهانی پیاوانە.

ئافرەت حەز دەکات و بە هەر ڕێگەیەك بێت لە زۆربەی کاتەکان گوزارشت لە هەست و سۆز خۆی بکات، تەنانەت ڕێگەی گۆڕینی جل و بەرگی لەگەڵ هەست و سۆزی گونجاو دەبێت، ئافرەت زۆر گرنگی بە پێداویستییەکانی ئەوانی تر و گفتوگۆ و ئاخاوتن لە بارەی هەست و سۆزەکانیان دەدات، هەروەها هەست بە خۆشییەکی گەورە دەکات لە ڕێگەی بەریەککەوتنی بە ئافرەتێکی تر.

لەوانەیە پیاو لەگەڵ هاوڕێیەکی خۆی بچێت بۆ نانخواردن لە پێناو ئاخاوتن لەبارەی پرۆژەیەکی بازرگانی و چارەسەری گرفتێك، کەچی ئافرەت حەزی بەوەیە نان لەگەڵ هاوڕێیەکەی بخوات لەپێناو ئەوەی گفتوگۆ و ئاخاوتن لە بارەی پەیوەندییەکان و هەست و سۆزەکانەوە بکات و، پاڵپشت و هاندانی یەکتر لە ڕێگەی ئاخاوتنی کەسێتی و خۆشەویستی ڕوون بکەنەوە. ئافرەت یارمەتی پێشکەشی ئافرەتێکی تر دەکات هەتا ئەگەر داواشی لێنەکات، ئەمە بە نیشانەیەك لە خۆشەویستی و هەست و سۆزەوە دادەنێت.

چونکە ئافرەت زۆر بەتەنگ ئەوەوە نییە هێز و توانای خۆی بۆ ئافرەتێکی تر بسەلمێنێت، هەروەها داواکردنی یارمەتی بەڵگەی بێهێزی نییە، یارمەتی پێشکەشکردنیش نیشانەیەك نییە بۆ هێرشکردنە سەر ئافرەتێکی تر. ئافرەت وەك

پیـاو هەسـتیار نییـە لـەبارەی ئـەوەی ئامۆژگـاری وەرگـرتن ئامـاژە نییـە بـۆ دەستەوەستانی یان بێهێزی یان خۆشنەویستی، بـەڵکو بـە پێچـەوانەوە ئـافرەت وەك بەڵگەیەك لەسەر گرنگیدان و خۆشەویستی و چاودێری دەبینێت.

تەنانەت ئەگـەر کاروبارەکـان بـەم شـێوەیە بـڕوات کـە پێویسـتە، ئـەوە ئـافرەت هەستدەکات کارەکە باشتر بکات تا بەشێوەیەکی زۆر باشتر بێت، لەبەرئـەوە ئـافرەت ئەگەر چاودێری یەکێك بکات ئەوە هیچ ڕاڕا نابێت لەوەی ئامۆژگاری پێشکەشبکات تا ئەدا و کارەکەی باشـتر بێـت. ئامۆژگـاری پێشکەشـکردن بـە نیسـبەت ئـافرەت نیشانەی خۆشەویستی و چاودێرییە.

لەو کاتەی پیاوان ئارەزووی ڕوو وازهێنانیان لـە شـتەکانی هەیـە هـەر وەك خـۆی ئەگەر بەشێوەیەکی قبولکراو بڕوات، پێویستیشی بە باشتر کردن و گەشەپێدان نییـە. پیاو حەزناکات شتەکان چاکبکاتەوە تەنها کاتێك نەبێت کە دەوەستێت یان بەتەواوی تێکدەچێت.

کاتێك ئافرەت حـەزی لـە ((باشـترکردن)) ی پیـاوە وا هەسـتدەکات دەیـەوێت ((چاکیبکاتەوە)) چونکە سەرنەکەوتوو و ترسنۆکە. ئافرەت هەست ناکات بە هەوڵدانی بۆ یارمەتیدانی ئەوە وا دەکات پیـاو هەسـت بـە ڕقلێبوونـەوە و سـوك و ڕیسـوای دەکـات، بـەڵکو هەسـت ناکـات تـەنها ئـەوە نـەبێت یارمـەتی و هاریکـاری پێشکەشدەکات.

ئەگەر ئافرەت ئامۆژگاری پێشکەش نەکات:

ئاسـانە بـەبێ تێگەیشـتنی سروشـتی پیـاو ئـافرەت هەسـتی برینـدار بکـات و دەستدرێژی بکاتەسەر بەشێوەیەك نەزانرێت یان بێ مەبەست.

نموونەی باو لەسەرئەمە، عومەر و هاوسەرەکەی لەیلا بە ئۆتۆمبێل لە ڕێگەدابوون بۆ خوانێك کە خزمێکیان بانگی کردبوون. عومەر ئۆتۆمبێلەکەی لێدەخوڕی، کاتێك بۆ ماوەی چەند خولەکێك بە یەکێك لە ناوچەکان گەڕا و بەدوایی خانووەکەدا بێ ئەنجامبوو. شتێکی ئاشکرابوو لەلای لەیلا کەوا عومەر ڕێگەی لێ وونبووە و نازانێت خانووەکە لە کوێیە، پێشنیازی کرد بە تەلەفۆنەوە پەیوەندییان پێوەبکات و پرسیاری شوێنی خانووەکەیان لێبکات، عومەر بێدەنگی هەڵبژارد بەدرێژایی گەشتەکە، تەنانەت ئەوکاتەی خواردنەکەشیان خوارد و گەڕانەوە بۆ ماڵەوە، لەیلا هەستی بە هۆکاری بێزاری عومەر نەکردبوو. بەنیسبەت لەیلا شتەکە لەوە زیاتر نەبوو ((خۆشتمدەوێیت و گرنگیت پێدەدەم، لەبەرئەوە ئەم ئامۆژگارییەت دەکەم و ئەم یارمەتییەت پێشکەش دەکەم))، کەچی بە نیسبەت عومەر شتەکە بەم شێوەیە بوو((من باوەڕ بە توانای تۆ ناکەم لەوەی بە خانووەی بانگەشەکە بگەیەنیت. تۆ ناتوانیت، بۆچی داوای یارمەتی لە یەکێك ناکەیت کە لەتۆ شارەزاترە!)).

لەیلا هەستی بەوە نەکرد شتەکە بە نیسبەت عومەر چەند گرنگە ئامانجەکە بە خۆی بهێنێتەدی بەبێ یارمەتی هیچ کەسێك، ئامۆژگاری پێشکەشکردن زۆر شوێنی تاوانبارکردن و ڕیسواکردن بوو. لە جیهانی پیاواندا هیچ کەسێ ئامۆژگاری پێشکەش ناکات هەتا داوای لێنەکرێت، پیاو ڕێزی دەگیرێت لە ڕێگەی گریمانەوە وا دەبینێت بە تەنها دەتوانێت بە کارەکە هەڵبستێت.

لەیلا لە ڕێگەی زانینی هەندێ سیفەتی دەروونی پیاو فێربوو چۆن پاڵپشتی مێردەکەی عومەر دەکات لە تانگانەدا. لە جاری دووەمدا کاتێك ڕێگەکەی ئەدۆزییەوە، لە جیاتی ئەوەی یارمەتی پێشکەشبکات، لە ئامۆژگاری پێشکەشکردن خۆی گرت، بەڵکو بێدەنگ بوو لەگەڵ ئەوەی لە دەروونی خۆیدا ڕێزی لەو هەوڵە دەنا

کە عومەر دەیدا بۆ گەڕان بەدوایی ڕێگەکەدا. عومەر تەنها ئەوەی بۆمایەوە زۆر ڕێزی هاندانەکەی و قبوولکردنەی و باوەڕپێبوونەکەی گرت.

هەستی پیاوان بە بێزاری زیاددەبێت کاتێک گوێیان لە ڕێنمایی و ئامۆژگاری دەبێت، بەتایبەت کاتێك بە منداڵی تووشی ڕەخنەی توند بووە لە دایك و باوکی و دەوروبەرییەوە، یان ئەگەر گوێبیستی دایك بێت زۆر ڕەخنەی لە باوکی گرتبێت.

لە شتە دژ و پێچەوانەکان ئەوەیە پیاو ببینین لە شتی بچوك بێزار بێت زیاتر لەوەی لە شتی گەورە، هەستی بەم شێوەیە دەبێت : ((ئەگەر باوەڕی بە توانام نەبێت لەسەر هەڵسانم بە کاروباری بچووك وەك زانینی ڕێگەی ماڵی خزمەکەمان، چۆن باوەڕی پێم دەبێت بە کاروبارەی گەورە هەڵبستم؟)) ئەگەر ئەوەمان بیرخستەوە کە پیاو شانازی بە توانای خۆی لەسەر چاککردنەوەی ئەوەی تێکچووە دەکات، هەروەها تواناداری لەسەر چارەسەرکردنی گرفتەکان ، ئەوە لەم کاتانەدا کە بەدوای ئەو ڕێگەیەدا دەگەڕێت پێویستی بە خۆشەویستی هاوسەرەکەی و قبوولکردنی هەیە، نەك یارمەتی و ئامۆژگاریەکانی.

ئەگەر پیاو بەباشی گوێبگرێت:

لە بەرامبەردا پیاو ئەگەر لە سروشتی ئافرەت تێنەگەیشت کە چۆن جیاوازە لە خۆی، ئەوە خراپە دەکات، هەڵوێستەکە زیاتر قەیراناوی دەکات، لە کاتێکدا وا دادەنێت ئەوەی پێشکەشی کردووە یارمەتی و کۆمەك بووە. لەسەر پیاو پێویستە بزانێت ئافرەت حەزدەکات ئاخاوتن لەبارەی گرفتەکانی بکات لە پێناو نزیککردنەوە و لێکتێگەیشتن، نەك لە پێناو ئەوەی چارەسەر و پێشنیاز بەدەستبهێنێت.

کاتێك ژن ومێرد بەیەك دەگەن ئەوە ژنەکە حەزدەکات ئاخاوتن لەبارەی هەموو ئەوەی لە ڕۆژدا پێیدا تێپەڕیوە بکات، هەروەها گوزارشت لە هەستەکانی خۆی بکات، دەبینێت پیاوەکە ئاخاوتنەکەی دەبڕێت تا چارەسەر بۆ ناخۆشییەکانی پێیداڕۆیشتووە پێشکەشبکات؛ پیاوەکە باوەڕی وایە دڵنیایی کردنەوە و یارمەتی پێشکەشدەکات.

نموونەیەك لەسەر ئەم شتە با ئەم هەڵوێستە وەربگرین کە لە نێوان سومەیە و مێردەکەی عادل ڕوویداوە. سومەیە پاش ڕۆژێکی ماندوو لە کار و هەوڵدان لە پێناو بەرژەوەندی منداڵەکانی گەڕایەوە ماڵ، ئارەزووی دەکرد ئاخاوتن لەبارەی هەست و سۆزەکانی بکات گووتی: ((بەرپرسیارێتییەکانم زۆر زۆرن، هیچ کاتێکم بۆ خۆم نییە، تا هەندێ کاری تایبەتی خۆم بەڕێبکەم)).

عادل گووتی: ((ئەگەر کارەکەت وازلێبهێنیت لەم کۆنپانیایە، تۆ پێویستت بەم کارە نییە، خۆزگە بەدوایی کارێکدا دەگەڕایت زیاتر بۆت گونجاو بێت)).

سومەیە: ((من حەزم لەوکارەیە، بەڵام داوام لێدەکەن بە شێوەیەکی خێراتر لە کارەکەم بچمە پێشەوە (پێشبکەوم))).

عادل: ((گوێیان لێ ڕامەگرە، تەنها ئەوە بکە کە دەتوانیت لە کارەکە بیکەیت)).

سومەیە: ((ئەوە دەکەم، ئاه لەبیرم کرد ئەمرۆ پەیوەندی بە دایکمەوە بکەم هەروەك پەیمانم پێدابوو)).

عادل: ((هیچ نییە و دڵتەنگ مەبە، دایك لەشتەکە دەگات)).

سومەیە: ((بەڵام نەخۆشە و ئێستا زیاتر پێویستی بەمنە)).

عادل: ((تۆ زیادەڕۆیی دەکەیت لە دڵەڕاوکێی، لەبەرئەوە تۆ کامەران نیت و نا ئارامیت)).

سومەیە بە تووڕەییەوە دەڵێت : ((من نا کامەران نیم، ئایا دەتوانیت بەس گوێم لێڕابگریت؟)).

عادل: ((بەڵێ من ئێستا دانیشتوومە و گوێت لێ دەگرم)).

سومەیە: ((خۆم ماندوو کرد بە قسەکردن لەگەڵتدا)).

سومەیە پاش ئەم ئاخاوتنە هەستی بە بێزاریەکی زیاتر کرد، پاش ئەوەی حەزی لە شتێك لە لێکتێگەیشتن و خۆشەویستی و، هاوڕێیەتی مێردەکەی دەکرد پاش ڕۆژێکی درێژ و ماندووکەر. هەروەها عادلیش هەستی بە بێزاری کرد، بەتایبەت نازانێت هەڵەکەی وی چییە لەکاتێکدا هەوڵدەدا یارمەتی بدات لە چارەسەرکردنی گرفتەکانیدا، بەڵام چارەسەرەکانی لەبەر هۆکارێك سەرکەتوو نەبوو.

دیارە عادل سروشتی ئافرەت نازانێت، هەروەها هەستی بەوە نەکرد تەنها گوێگرتن بەبێ ئەوەی هیچ چارەسەر و ڕێنماییەك پێشکەشبکات لە گرنگترین ئەو شتانە بوو کە سومەیەی خێزانی پێویستی پێبوو. هەرگیز بە بیری دانەهاتووە کە چارەسەر و ڕێنماییەکان هەڵوێستەکەیان سەختتر و قەیراناوی تر کرد. باڵادەست لە جیهانی ئافرەت ئەوەیە دەستپێشخەری نەکرێت لە پێشکەشکردنی چارەسەرەکان لە کاتێکدا ئافرەتەکە دەیەوێت ئاخاوتن لەبارەی هەست و خەمەکانییەوە بکات. بزانیت گوێگرتن و قسەنەبڕینی زۆرێك لە هاندانی تێدایە. ئافرەت دەزانێت چۆن بەگرنگیدان و سۆزەوە گوێبگرێت، هەروەها هەوڵدەدات لە هەست و سۆزی قسەکەرەکەی تر بگات.

پاش ئەوەی عادل فێربوو هاوسەرەکەی پێویستی بەوەیە هەستبکات گوێی لێرابگیرێت و لێی تێدەگەیشترێت، دەستی بە گۆڕینی ڕەفتاری کرد تا ئەوەی پێویستی پێیەتی لە پاڵپشتی و دڵنیایی بۆی بهێنێتەدی. با گوێ لە گفتوگۆی خوارەوە بگرین کە لە نێوانیاندا ڕوویدا لە یەکێك لە شەوەکان پاش ئەوەی عادل سروشتی ئافرەتەکەی زانی، هەروەها لەسەریەتی چۆن گوێگرتنی باشتر بکات.

سومەیە گووتی:((بەرپرسیاریتییەکانم زۆر زۆرن، هیچ کاتێکم بۆ خۆم نییە، تا هەندێ کاری تایبەتی خۆم بەڕێبکەم)).

عادل هەناسەیەکی قووڵی هەڵمژی و گوتی : ((ئاە دەڵێ ڕۆژەکەت ماندووکەر و درێژبووە)).

سومەیە:((من حەزم لەوکارەیە، بەڵام داوام لێدەکەن بە شێوەیەکی خێراتر لە کارەکەم بچمە پێشەوە (پێشبکەوم))).

ماوەیەك بێدەنگی پاشان عادل گووتی: ((بەڵێ، بەڵێ)).

سومەیە: ((ئاە لەبیرم کرد ئەمڕۆ پەیوەندی بە دایکمەوە بکەم هەروەك پەیمانم پێدابوو)).

عادل لە بێدەنگییەوە و بە گرنگیدانەوە سەیری دەکات و دەڵێت : ((ئاە، نەتتوانی پەیوەندی بکەیت)).

سومەیە: ((نەخۆشە و ئێستا زیاتر پێویستی بەمنە)).

عادل: ((تۆ بەڕاستی دایکت خۆشت دەوێت، لێم نزیکببەوە با باوەشت پێبگرم ئەی خۆشەویستەکەم)).

عادل باوەش بە ژنەکەیدا دەکات، دەست بەسەری دادەهێنێت بەبێ ئەوەی قسەیەك بکات، سومەیە هەناسەیەکی قووڵ هەڵدەمژێت، گوزارشت لە ئارامی و دڵنیایی دەکات و دەڵێت : ((من حەز دەکەم قسە لەگەڵ تۆدا بکەم، ئەوە زۆر دڵم خۆشدەکات. زۆر سوپاسی گوێ لێگرتنت دەکەم، من ئێستا هەست بە هەندێك ئاسوودەیی دەکەم)).

لە ڕێگەی ئەم دیمەنەوە تێبینی دەکەین چۆن هەریەکە لە سومەیە و عادل هەستیان بە ئاسوودەیی کرد لە ڕێگەی ئەم گفتوگۆیە ئاسانە، کەچی لە تێگەیشتن و خۆشەویستی لە نێوانیانەوەیە. عادل سەری سوڕما ئەوەی کە هاوسەرەکەی چەند دڵخۆشە، پاش ئەوەی فێربوو چۆن گوێی لێدەگرێت، بەبێ ئەوەی دەست بە چارەسەر و پێشنیازەکان بکات، هەروەها سومەیە فێربوو چۆن مێردەکەی قبووڵبکات بەبێ ئەوەی ڕەخنە و ڕێنمایی ئاراستەی بکات لەبارەی چۆنیەتی گۆڕینی و((چاککردنی))یەوە.

کەواتە، زۆرترین هەڵە کە لە نێوان ژن و مێرد دووبارە دەبێتەوە ئەوانەیە:

١ـ کاتێك پیاو هەوڵدەدات هەست و سۆزی ئافرەت بگۆڕێت، هەروەها کاتێك ئافرەت لە ڕێگەی پێشکەشکردنی چارەسەر و پێشنیاز و پرۆژە بۆ گرفتەکانی بێزارە، پیاوەکە واهەست دەکات هەستەکانی ئافرەت دروست نییە یان هیچ پاساوێکی نییە.

٢ـ کاتێك ئافرەت هەوڵدەدات ڕەفتاری پیاو بگۆڕێت، کە هەڵەیەك دەکات، ئەوەش لە ڕێگەی پێشکەشکردنی ئامۆژگاری و ڕێنمایی و ڕەخنەوە لەبارەی چۆنیەتی هەڵسوکەوتییەوە، هەروەها چۆن بۆ شێوەیەکی باشتر دەیگۆڕێت.

ئەوەی پێشەوە واتای ئەوە ناگەیەنێت هەموو هەوڵێکی پیاوەکە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان، یان هەوڵی ئافرەتەکە بۆ گۆڕینی مێردەکەی بەردەوام کارێکی هەڵەبێت، هەردوو شتەکە سیفەتی باشیان بۆ پیاو و ئافرەت هەیە، بەڵام هەڵەکە لە کات و ڕێگەی کردنی کارەکەیە.

ئافرەت زۆر ڕێز لە توانای پیاو لەسەر چارەسەرکردنی گرفتەکان و چاککردنەوەی ناتەواوییەکان دەگرێت، بەمەرجێك ڕەچاوی ئەوە بکات کاتێك ئافرەتەکە بێزارە و پێویستی بە ئاخاوتن و پاڵپەستۆکەی سەری کەمبکرێتەوە، پیاو با ئەوەی لەبیربێت کاتێك ژنەکەی بێزارە و ئارەزووی قسەکردنی هەیە لەباری هەست و سۆزەکانی، کاتەکە گونجاونییە تا چارەسەر و پێشنیاز بخاتەڕوو، بەڵکو تەنها گوێی لێڕابگرێت، ئافرەتەکە لە دەروونی خۆیەوە هێدی هێدی هەست بە ئاسوودەیی و باشتربوون دەکات.

هەروەها پیاویش ڕێز لە سیفەتی ئافرەت دەگرێت بەوەی بایەخ بە باشترکردنی شتەکان و گەشەکردنی دەدات، بە مەرجێك کاتێك ئەم هەوڵانە پێشکەشبکات کە پیاوەکە داوای دەکات. لەسەر ئافرەت پێویستە ئەوەشی لە بیر بێت پێشکەشکردنی ئامۆژگاری و ڕێنمایی یان ڕەخنە بە تایبەت کاتێك پیاوەکە هەڵەیەك دەکات، وا لە پیاوەکە دەکات هەست بەوە بکات خۆشەویست نییە، یان ژنەکەی دەستی بەسەرداکێشاوە، پیاوەکە زیاتر پێویستی بە قبوولکردن هەیە لەوەی پێویستی بە ئامۆژگاری بێت، لە پێناو ئەوەی هەڵەکە تێبپەڕێنێت و لێوەی فێرببێت. کاتێك پیاوەکە هەست دەکات ئافرەتەکەی هاوڵنادات باشی بکات و بگۆڕێت، ئەوا هەست بە ئاسوودەیەکی زۆرتر دەکات لەوەی داوای ڕای یان بۆچوونی بکات.

تێگەیشتن لەم جیاوازیانەی نێوان هەردوو ڕەگەزەکە وادەکات هەستیاری و ڕێزمان بۆ پێویستییەکانی لایەنەکی تر زیاتربێت، ئەوەش یارمەتیمان دەدات زیاتر پاڵپشتی بکەین. هەروەها کاتێك هەست دەکەین لایەنەکەی تر ڕێگری لە هەوڵ و خۆتێهەڵقورتاندمان دەکات، ئەوە واتای وایە لە کاتەکە یان ڕێگەکەی پێی هەڵساوین هەڵەمان کردووە.

کاتێك ئافرەت ڕێگری لە خۆتێهەڵقورتانی پیاو دەکات:

کاتێك ئافرەت چارەسەر و پێشنیازەکانی پیاو ڕەتدەکاتەوە پیاوەکە وا هەست دەکات تواناکەی جێگەی پرسیار و تاقیکردنەوەیە، پاشان وا هەست دەکات ئافرەتەکە باوەڕی پێی نییە و پشتی پێنابەستێت، ڕێزی ئەوەی پێشکەشی کردووە ناگرێت، لەبەرئەوە جۆرێك لە گوێپێنەدان ڕووەو ئافرەتەکە دەست پێدەکات، پاشان ئارەزووی گوێ لێ ڕاگرتنی بێهێز دەبێت.

ئەگەر پیاوەکە سروشتی ئافرەتی زانیبایە کەوا بە دوای چارەسەر ناگەڕێت، ئەوەی تووشی موفاجەئە نەدەبوو لەوەی پێشنیازەکانی ڕەتبکرێتەوە، بەڵکو دەبوایە پیاوەکە گوێگرتن و هەست و سۆزی لە جێگەی چارەسەر و پێشنیازەکان پێشخستبایە.

لێرەدا هەندێ نموونەی هەڵە دەهێنینەوە کە لەوانەیە پیاو تێی بکەوێت، کاتێك بەهای هەست و سۆزی ئافرەت لێی کەمدەکرێتەوە، کاتێك چارەسەر و پێشنیازەکانی دەخرێتە بەردەم، هەروەها بیر لە هۆکارەکانی ڕێگەگرتنی ئافرەت لەم جۆرە دەستەواژانە بکەیتەوە:

- ((پێویستە بەم شێوەیە شلەژاو نەبیت)).
- ((بەڵام من ئەم قسەیەم نەکردوە)).

- ((ئەوە گرفتێکی گەورە نییە)).
- ((باشە، داوی لێبوردن دەکەم، ئایا دەتوانین ئەم بابەتە بە تەواوی لەبیر بکەین)).
- ((بۆچی ئەو شتەی ناخاوتنی لەبارەیەوە دەکەین جێبەجێی ناکەیت؟)).
- ((ئێمە بەردەوام دادەنیشتین و قسە لەگەڵیەکدا دەکەین)).
- ((پێویستە خۆت بێزار نەکەیت، من لەم قسەیەدا مەبەستم ئەو واتایە نەبوو)).
- ((ئینجا دەتەوێت چی بڵێیت؟)).
- ((پێویستە بەم ڕێگەیە بیرنەکەیتەوە)).
- ((ئایا هەموو ڕۆژێکی پشووی ڕابردوومان بەیەکەوە بەسەر نەبرد؟)).
- ((باشە، ئایا دەتوانیت ئەم کارە لەبیربکەیت؟)).
- ((ئێستا زانیم، پێتدەڵێم چی دەکەیت)).
- ((باشە، باخچەکە خاوێن دەکەمەوە. ئەمە دڵخۆشت دەکات؟)).
- ((لەم بارەدا هیچمان لەبەردەم نییە بیکەین)).
- ((ئەگەر تۆ گلەیی لە کردنی ئەم کارە دەکەیت، وازی لێ بهێنە)).
- ((بۆچی ڕێگە بە خەڵك دەدەیت بەم شێوەیە مامەڵەت لەگەڵدا بکەن؟ گوێیان پێمەدە)).
- ((ئەگەر لەم کارەدا ئاسوودە نیت ئەوە وازی لێبهێنە)).
- ((باشە، لێرە بەدواوە ئەم کارە بۆتۆ لێدەگەڕێم تا بیکەیت)).
- ((من لێرە بەدواوە مامەڵە بەم شتە دەکەم)).
- ((بێگومان گرنگی بە تۆ دەدەم، چۆن دەڵێیت من بایەخت پێنادەم)).
- ((ئایا دەتوانیت ڕاستیم پێ بڵێیت لەم قسەیەدا مەبەستت چییە)).
- ((هەموو ئەوەی لەسەرمانە بیکەین ئەوەیە ...)).
- ((بەهیچ شێوەیەك ئەوە نەبوو ڕوویدا)).

تێبینی دەکەین ئەم دەستەواژانە هەوڵدەدات هەست و سۆزی ئافرەت ڕەتبکاتەوە، یان پاکانە بۆ بێزارییەکەی دەهێنێتەوە، یان چارەسەرێك پێشنیازدەکات ئامانج لێی ئەوەیە لەناکاو هەست و سۆزی ئافرەت بگۆڕێت تا ببێتە ئەرێنی. لە کاتێکدا ئەگەر پیاو ویستی هەستەکان بگۆڕێت تا ببێتە ئەرێنی، یەکەمجار لەسەریەتی لە گوتنی ئەم جۆرە دەستەواژانە بوەستێت، هەروەها بیسەرێکی باش بێت بیّ ئەوەی پێشنیاز پێشکەش بکات، یان هەستی ئافرەت پووچەڵبکاتەوە.

پێویستە پیاو تێبگات ئەوەی ڕەتکراوەتەوە کاتەکەیە کە ئەم دەستەواژانەی تێداگووتراوە یان سروشتەکەیەتی، نەك چارەسەر و پێشنیازەکانی، ئەوکات هەست بە هۆکاری ڕێگری ئافرەت دەکات لە تێهەڵقوڕاندنت، لەم بارەدا هەڵوێستەکە بە شێوەیەکی کەسی لێکنادرێتەوە وەك ئەوەی مەبەست لەمەدا ڕەتکردنەوە بێت.کاتێك ڕاهێنان لەسەر گوێگرتنی گونجاو دەکات، بە خۆی پلەبەپلە دەبینێت چۆن ئافرەتەکە لە ڕاستیدا ڕیزی دەگرێت، تەنانەت ئەگەر لە ڕووکاردا کارەکە بەم شێوەیەش نەبێت.

کاتێك پیاو ڕێگری لە هەڵقوڕتاندنی ئافرەت دەکات:

کاتێك پیاو ڕێگری لە هەڵقوڕتاندنی ئافرەت دەکات بۆ چاککردن و گۆڕینی، ئەوە وا لە ئافرەت دەکات هەست بەوە بکات گرنگی پێنادات و، ڕێزی پێداویستییەکانی ناگرێت، ئەو کات ئافرەتەکە هەست دەکات پاڵپشتی نییە، لەبەرئەوە لە باوەڕ پێی کردنی دەوەستێت.

بەڵام ئەگەر ئافرەت سروشتی ڕەتکردنەوەی چاککردن و گۆڕینی پیاوی بەم شێوەیە بیرهاتبایەوە، ئەوکات تووشی موفاجەئە نەدەبوو کە پیاوەکە ڕێگری لە ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانی کرد، دەتوانێت تێبینی ئەوە بکات لە ڕاستیدا چۆن ئامۆژگاری و ڕێنمایی پێبدات، نەك هەر تەنها زانیاری یان داوای ئاسایی بێت.

ئێستا هەندێ نموونە لەو دەستەواژانە دەخەینە ڕوو کەوا ئافرەت بە هەڵە پێشکەشی پیاوی دەکات وەك ئامۆژگاری یان ڕەخنەی ((بێ گوناه)) کەوا دەکات پیاوەکە بێزار بێت و خۆ تێهەڵقورتاندنەکەی ڕەتبکاتەوە. لێرەدا پێویستە نموونەی ئەم دەستەواژانە باس بکەین کە دەتوانێت دیوارێکی ئەستوور لە نێوانیان بنیادبنێت لە بێزاری و وەڕس بوون. لەوانەیە تێبینی بکەین ڕخنە یان سەرکۆنەکردن لەناو ئەم دەستەواژانەدا هەبێت:

- ((چۆن توانیت بیربکەیتەوە لە کڕینی ئەم جانتایە؟ یەکێکی نوێت هەیە تا ئێستا بەکارت نەهێناوە)).
- ((هێشتا قاپەکان وشکنەبوونەتەوە، سابوونی لەسەر کەڵەکە دەبێت)).
- ((دەڵێی قژت درێژبووە، ئایا کاتی کورتکردنەوەی نەهاتووە؟)).
- ((جێگەیەکی گونجاو بۆ وەستانی ئۆتۆمبێل هەیە، دەی بیسووڕێنەوە و لەوێ ڕایگرە)).
- ((دەتەوێت کاتێك لەگەڵ هاوڕێیەکانت بەسەربەریت، ئەی من؟)).
- ((پێویستە هەندێ کارەکەت کەمبکەیتەوە. بۆچی ڕۆژێك مۆڵەت وەرناگریت؟)).
- ((لێرە دامەنێ، چونکە بزر دەبێت)).
- ((پێویستە دارتاشێك بە کرێ بگریت، ئەو لە تۆ باشتر دەزانێت ئەم مێزە چاکبکاتەوە)).
- ((بۆچی ئێمە ماوەی خولەکانێکە چاوەڕوان دەبین؟ وامزانی پارەی کەلوپەلەکەت داوە بە فرۆشیارەکە)).
- ((دەبێت کاتێکی زۆرتر لەگەڵ منداڵەکان بەسەرببەیت. کاتێك گەشت دەکەیت زۆر بیرت دەکەن)).

- ((مەکتەبەکەت لە بارێکی شێواو دایە. چۆن دەتوانیت کار لەم ژوورەدا بکەیت؟)).
- ((دیسان لەبیرت کرد بیهێنیت. ئایا دەتوانیت لە شوێنێکی گونجاوی دابنێیت تا بیرت بێتەوە و بیهێنیت؟)).
- ((تۆ ئۆتۆمبێل بە خێرایی لێدەخوڕیت. ئایا دەتوانیت خێراییەکەت کەم بکەیتەوە؟ ئەگەرنا جارێکی تر لەگەڵدا ناڕۆم)).
- ((لە جاری داهاتوودا ڕێنمایەکانی سەر شتەکە بخوێنەوە پێش کڕینی)).
- ((من نەمزانی تۆ لە کوێ بوویت. بۆچی پەیوەندییت پێوە نەکردم و پێم بڵێیت؟)).
- ((دەڵێی کەسێك لە قووتووەکە شەربەتی خواردووەتەوە)).
- ((بەم شێوەیە مەخۆ، تۆ سەرمەشقێکی خراپ بە منداڵان دەدەیت)).
- ((ئەم پەتاتەیە ڕۆنی زۆر تێدایە، لەگەڵ تەندروستی دڵت گونجاونییە)).
- ((تۆ کاتێکی تەواو بەخۆت نادەیت تا هەموو کارەکان تەواوبکەیت)).
- ((پێویستە لە کاتێکی زووتر داوا لە من بکەیت، من ناتوانم واز لەهەموو شتێك بهێنم و بڕۆم)).
- ((ڕەنگی کراسەکەت لەگەڵ پانتۆڵەکەت گونجاو نییە)).
- ((حەمزە سێ جار پەیوەندی کرد و پرسیاری لێت دەکرد، کەی پەیوەندی پێوە دەکەیتەوە؟)).
- ((سندوقی ئۆتۆمبێلەکە لە بارێکی شێواودایە، ئەو کلیلەی دەمویست نەمدۆزییەوە)).

ئافرەت کاتێك نازانێت بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ داوای یارمەتی لە پیاو بکات، هەر وەك لە باقی پەرتووکەکە دەیبینین، یان کاتێك ناتوانێت چۆن بەشداری پیاو بێت

لە بۆچوونێکی جیاواز لە بۆچوونی، هەست بە دەستەوەستانی دەکات لەوەی داوا هەر شتێ بکات بەبێ ئەوەی ڕێنمایی و ئامۆژگاری یان ڕەخنە پێشکەش بکات، بۆ ئافرەت زۆر گرنگە ڕاهێنان بکات لەوەی قبوڵی پیاوەکە بخاتەڕوو لە بری ئەوەی ڕەخنە و گلەیی ئاڕاستە بکات.

ئەگەر تۆ ئافرەتیت، لە هەفتەی داهاتوودا هەوڵبدە خۆت لەسەر دەستگرتن بە باڵنەرەکانت لە پێشکەشکردنی ڕێنمایی یان ڕەخنە ڕابهێنیت، مێردەکە قەدری ئەم شتە زۆر دەگرێت، ئاگایی زیاتر و چاودێری زیاتر بۆ پێداویستییەکان دەخاتەڕوو. ئەگەر تۆ پیاویت، هەوڵبدە لە هەفتەی داهاتوودا خۆت لەسەر گوێگرتن لە هەموو ئەوەی ئافرەتەکە دەیڵێت ڕابهێنیت. بە گرنگیدان و ئاگایی و ڕێزەوە گوێی لێبگرە، هەوڵدە تێبگەیت لەوەی دەیەوێت چی لەبارەی هەست و سۆز و باردوخەکەی بڵێت. خۆت لەسەر زمان گرتنت ڕام بکە هەر کاتێك ویستت پێشنیاز و چارەسەر پێشکەش بکەیت، یان کاتێك ئارەزووت هەبوو سروشتی هەست و سۆزی بگۆڕیت. تۆ سەرت سوڕدەمێنێت کاتێك هەستدەکەیت چەند ڕێزت دەگرێت و بەتەنگتەوەیە.

چۆن ئافرەت ڕێگە لە هەوڵەکانی گۆڕینی مێردەکەی دەگرێت؟:

ئەگەر سروشتی پیاومان لە ڕەتکردنەوەی هەوڵەکانی ژنەکەی بۆ گۆڕینی زانی، ئەوەی ئافرەت پێویستی پێیە ئەوەیە خۆی لەسەر کەم تێهەڵقوڕتاندنی نوێ بۆ گۆڕینی سروشتی و ڕەفتار و هەڵسوکەوتی مێردەکەی ڕابهێنێت.

ئەوەی بۆ هێنانەدی ئەمە سووددارە ئەوەیە ئافرەت سەیری هەڵوێستەکانی خوارەوە بکات، هەوڵبدات ئەم پێشنیازانە تەبەنی بکات:

١ـ هەوڵبدە پرسیاری زۆر ئاڕاستەی نەکەیت لـەبارەی هۆکـاری هەرەسـانییەکەی، ئەگەرنا ئەو وادەکەیت هەستبکات تۆ هەوڵدەدەیت باشتری بکەیت.

پێشنیاز: ئەوە پشتگوێ بخە کە هەراسانە، تەنها ئەگەر ئارەزووی قسەکردنی هەبوو لەبارەی بابەتەکەوە، کەمێك گرنگیدان بەشتەکە دەربخە، بەڵام بـەبێ ئـەوەی تـەرکیز لەسەر شتەکە بکەیت و درێژەی پێبدەیت. ئەوە بە بانگەشە دادەنرێـت بـۆ ئاخـاوتن ئەگەر ویستی.

٢ـ لە هەوڵی گۆڕین و باشترکردنی بوەستە بارودۆخەکـە هـەر چـۆنێك بێـت. ئـەو پێویستی بە خۆشەویستی و قبوولکردنی تۆ هەیە لە پێناو گەشەکردنیدا.

پێشنیاز: بەڕاستی باوەڕت بە خۆی و بە تواناکەی هـەبێت لەسـەر گەشەسـەندنی خودییدا، ئاخاوتنی لەگەڵدا بکە بە ڕوونی هەموو ئـەوەی لـە دەروونـە بڵـێ، بـەڵام پێداگری لەسەر گۆڕینی مەکە.

٣ـ کاتێك ئامۆژگاری و پێشـنیازی پێشـکەش دەکـەیت، ئـەو بـەردەوام هەسـت دەکـات تـۆ بـاوەڕی پێناکـەیت، یـان ڕەتیدەکەیتـەوە، یـان هەوڵـدەدەیت زاڵ بیـت بەسەریدا.

پێشنیاز: ئارامبگرە، باوەڕت هەبێت بەخۆی، ئەوەی دەیەوێت فێرببێت فێردەبێـت، چاوەڕوانبکە هەتا داوای ئامۆژگاریت لێدەکات.

٤ـ کاتێك پیـاو یـاخی دەبێـت یـان ڕەتـی گـۆڕان دەکاتـەوە، وا هەسـت دەکـات خۆشەویست نییە، لەوانـە ڕەتـی دانپێـدانان بـە هەڵـە دەکـات، چـونکە دەترسـێت خۆشەویستی زیاتر لە دەست بدات.

پێشنیاز: لێیگەڕێ و با بزانێت خۆشەویستی تۆ پەیوەست نییە بە تەواویەتی ئەو، هەوڵبدە لەگەڵیدا لێبوردە بیت.

٥ـ ئەگەر تۆ لەلای خۆتەوە هەندێك گۆڕانکاریت کرد ئەوە شتێکی چاوەڕوانکراوە پاڵی پێوەدەنێت لەلای خۆیەوە گۆڕان بکات، بەمە وا هەستدەکات تۆ پاڵەپەستۆ دەخەیتەسەری لە پێناو ئەوەی بیگۆڕیت.

پێشنیاز: هەوڵبدە کاروبارانێك بکە لەپیناو خۆشی و کامەرانی خۆتەوە، پشت بەو مەبەستە تا کامەرانت بکات.

٦ـ دەتوانیت بە هەستە نەرێنیەکەت بەشداربیت لەگەڵیدا بەبێ ئەوەی هەوڵی گۆڕانی بدەیت، کاتێك هەست بە قبووڵی تۆ دەکات ئەوە لای ئاسانە گوێت لێبگرێت.

پیشنیاز: کاتێك لەبارەی هەست و سۆزەکەت یان تێبینییە نەرێنییەکانتەوە ئاخاوتنی لەگەڵدا دەکەیت، پێی بڵێ تۆ هەوڵنادەیت ئەوەی پێبڵێیت چیت لەسەرە بیکەیت یان نەیکەیت، بەڵکو تەنها داوای لێدەکەیت ڕەچاوی هەست و سۆزت بکات.

٧ـ ئەگەر لە جیاتی ئەو بڕیارت دا، واهەست دەکات تۆ هەڵەی بۆ ڕاستدەکەیتەوە و، بەسەریشی زاڵ دەبیت.

پێشنیاز: هەوڵبدە نارامبە و لەسەر قبووڵکردنی شتەکان ڕابێیت ئەگەر تەواویش نەبێت، وا بکە هەست و سۆزی لای تۆ گرنگتربێت لە تەواوبوونی شتەکان، هەوڵمەدە وتارێکی پێشکەش بکەیت.

کاریگەری ئەزموونی ڕابردوو لەسەر هەست و سۆزی ئێستاماندا:

گومانی تێدانییە سالآنی مندالّی و لاوی و ئەوەشی لـە ڕووداو و ئـەزموون پێیـدا دەڕۆین، کاریگەریەکی گەورەی لەسەر ڕێگەی هەستکردنمان بە سۆز و هـستیاریمانەوە هەیە کاتێك ئێمە گەورەبووینە، مرۆڤ تا ڕادەیەکی زۆر ئەنجام و پوختـەی ئـەزموونی پێشووترە کە لە ژیانیدا پێیـدا ڕۆیشـتووە. ئاسـان نییـە مـرۆڤ بتوانێـت خـۆی لـەم ئەزموون و هەلّویستانە ڕزگار بکات، بەتایبـەت ئەمـە لـە هەلّوێسـت و ململانێـی هەست و سۆزەوە بە دیاردەکەوێت کە پێیداڕۆیشتووینە، کەوا تیایـدا بـە چارەسـەری کۆتایی نەگەیشتووین تا ئەم هەلّوێستانە ببڕین(دەربازبکەین). ئێستا هەندێك نموونە دەهێنینەوە لەسەر ئەزموون و ململانێی هەست وسۆزی ڕابردوو کە کاریگەری لەسەر ڕێگەی هەلّکردنمان لەگەلّ ژیانی ئێستاماندا هەیە:

- کاتێك ڕووداوێکی نائومێد و بێزارکـەر بەژیانمانـدا تێدەپـەڕێت، لەوانەیـە ئێمـە هەست بە تـووڕەیی و هەراسـانییەکی زۆر بکـەین، تەنانـەت ئەگـەر لـە ژیـانی ئێستاماندا گەورەش نەبێت و وادەکات هەست بە تووڕەیی بکەین.
- کاتێك شتێك جێی شەرم بە ژیانماندا تێدەپەڕێت، ئێمە بەردەوام و بـۆ ماوەیـەکی زۆر هەست بە شەرم دەکەین، بێ ئەوەی هۆکارێکی ڕوون بۆ شـەرمە زۆرەکـەمان هەبێت، لەگەلّ ئەوەی ژیانی ئێستامان ئاماژە بە ئاسایش و گەشبینی دەکات.
- کاتێك شتێکی بە ژیانمان تێدەپەڕێت جێگەی هەراسانی و پەشۆکاوییە، لەوانەیـە بەردەوام هەست بە پەشۆکاوی بکەین، لە هۆی ئەم هەراسـانی و پەشـۆکاییەش ناگەین، لەگەلّ ئەوەی ژیـانی ئێسـتامان ئامـاژە بـە ئـارامی و باوەڕبـەخۆبوون دەکات.

- کاتیک شتێك بــه ژیانمــان تێدەپــەڕێت وادەکــات هەســت بــە دڵتــەنگی بکــەین، لەوانەیە موتابەعەی ئەم جۆرە هەستە بکەین، لەگەڵ هەموو ئــەوەی لــە ژیــانی ئێستاماندا بانگەشەیە بۆ خۆشی و کامەرانییەوە.

بەشی پێنجەم

جیاوازی پەسەندکردنی پیاو و ئافرەت بۆ کاروبارەکان

((إن أحب الأعمال إلى الله أدومها و إن قلَ)).حديت نبوي

لە جیاوازییە دیارەکانی نێوان پیاو و ئافرەت ئەوەیە پیاو تەنها گرنگی بە کاروبارێك کە باوەڕی وایە((گەورە))یە دەدات، لە کاتێکدا زۆربەی جاران ئافرەت گرنگی بە کاروباری ((بچووك)) دەدات.

لەبەرئەوە زۆرێك لە پیاوان باوەڕیان وایە خزمەتێکی گەورەیان پێشکەشی ئافرەت کردووە کاتێك بە کارێکی گەورە هەڵدەستێت وەك ئەوەی شتێکی گەورەی بۆ بکڕێت، لەو کاتەی پیاو باوەڕی وایە کە شتێکی زۆری پێشکەش نەکردووە کاتێك شتێکی بچووکی بۆ دەکات وەك ئەوەی گوڵێکی بۆ بکڕێت یان پەیوەندی پێوە بکات، دەبینین پیاو هەوڵدەدات کات و توانای خۆی بخاتەکار بۆ ئەوەی شتێکی گەورە پێشکەشی هاوسەرەکەی بکات، حەز ناکات کاتی خۆی لە شتی ناسایی بەفیڕۆ بدات، هەڵە لە ڕەفتاری پیاو ئەوەیە باوەڕی وایە ئافرەت بەهەمان شێوە تەنها حیساب بۆ شتی گەورە دەکات.

ئافرەت نەریتی وایە یەك نمرە بۆ هەموو کارێکی گەورەی گرنگ یان بچووك دادەنێت. لە کاتێکدا پیاو دە نمرە بە بەدەستدەهێنێت کە دیارییەکی گەورە بۆ ژنەکەی دەکڕێت، یەك نمرەش بۆ دیارییەکی بچووك، لەبەرئەوە حیساباتی ئافرەت جیاوازە لە حیساباتی پیاو. پیاو لە کارانێکی ناسایی کەمتەرخەمی دەکات وا گومان دەبات کەوا پێش ئێستا شتێکی گەورەی پێشکەشکردووە لەم کاروبارە

بچوکانەی دەپارێزێت، دەبینێت سەری سوڕدەمێنێت و هەست بە نائومێدی دەکات کاتێك بۆی دەردەکەوێت کەوا بەهای لای ژنەکەی زۆر کەمترە لەوەی پێشبینی دەکرد، هەروەها هەست پێناکات کەوا هەموو کارێك بەبێ سەیرکردنی قەبارەکەی هەمان پلەی گرنگییان هەیە لای ئافرەت.

پیاو بە ماندوویێتی لە کارەکەی دەگەڕێتەوە ، دەبینێت ژنەکەی هەراسانە و تووڕەیە لەوەی ماوەیەکی زۆرلە دەرەوەی ماڵی مایتیەوە و کاری خۆت دەکەیت، پیاوەکە سەری سوڕدەمێنێت وا گومان دەبات ئەو لە پێناو ژنە و منداڵەکانی کار دەکات. وا دەزانێت شتێکی زۆر پێشکەشی ژنەکەی دەکات، چونکە کاردەکات و ڕۆزی خێزان بەدەستدەهێنێت، بەڵام سەری سوڕدەمێنێت کاتێك ژنەکەی پێی دەڵێت من زیاتر لە تۆ کار دەکەم، ئەو چاودێری منداڵەکان دەکات، خواردن ئامادە دەکات، قاپ دەشوات، ماڵەکە خاوێن دەکاتەوە... لەوانەیە هەموو کاری پیاوەکە لای ژنەکە یەك جۆرە کاربێت، لەوکاتەی کارەکانی خۆی جۆراوجۆرن ئەگەر بچووکیش بێت.

لەوانەیە پیاو وا بیربکاتەوە بە هۆی کارەکەی شایستەی (١٠٠) نمرە بێت وەك نموونە، کەچی (٤٠) نمرە بە ژنەکەی دەدات بە هۆی چاوێری کردنی ماڵ و خێزانەوە. کەچی حیساباتی ژنەکە زۆر جیاوازترە. (١٢٠) نمرە بە خۆی دەدات لەبەر کاروبارە زۆرەکانی ماڵ کەوا پێیهەڵدەستێت، بەڵام (٤٠) نمرە بە مێردەکەی دەدات لەسەر تاکە کارەکەی، بێ ئەوەی سەیری دەخلی ماددی بکات. لێرەدا تێبینی دەکەین چۆن جیاوازی حیساباتی ژن و مێرد تووشی ململانێ و جیاوازییان دەکات، پیاوەکە باوەڕی وایە (٦٠) نمرەی زیاتری لە ژنەکەی بەدەست هێناوە کەچی حیساباتی ژنەکە دەردەکەوێت بەوەی (٨٠) نمرەی لە پیاوەکە زیاترە!

دەتوانرێت ململانێی ژن ومێرد کەمبکرێتەوە کاتێك هەردووکیان هەست دەکەن لە ڕێگەی حیساب و پەسندی کاروبارەکان جیاوازن، با پیاو فێربێت هەڵسانی بە کاروباری بچووك دڵی ژنەکەی زۆر خۆش دەکات، کاریگەرییەکی گەورەی لا دەبێت. گرنگی بەم جۆرە کاروبارە بچووکانە بدات کە گرنگە لای ژنەکەی و، ژنەکە بە کاروباری ((گەورەی)) دادەنێت.

هەروەها پیاو فێربێت کەوا کاروبارانێکی بچووك هەیە بە هۆیەوە دەتوانێت لەبەر خۆشی و ئارامی ژنەکەی پێهەڵبستێت، زۆربەی پیاوان ئەم شتانە دەزانن، بەڵام گرنگییەکی تەواوی پێنادەن، چونکە ڕادەی کاریگەرییەکەی لەسەر ژنەکە نازانن.

لەوانەیە هەندێك پیاو لەسەرەتای ژیانی هاوسەرگیری یان کاتی دەستگیرانی بەم جۆرە کارە بچووکانە هەڵبستێت، بەڵام دواتر گرنگی زیاتری پێنادات، پیاوەکە تەنها گرنگی بە کاروبارەی ((گەورە)) دەدات.

هەروەها کاتێك پیاو بەم کارە بچووکانە هەڵدەستێت هەست بە باشبوون دەکات، ئەوەش لەبەر هۆکارگەلێك. لەوانە لەبەر خۆشی و ئارامی ژنەکەی دڵخۆشدەبێت، ژنەکە چاودێرییەکی دەکرێت کە شایستەیەتی، ئەم کارانە یارمەتی دەدات هەستی جیاوازی نێوانیان بەهۆی جیاوازیان لە دیدگادا نەمێنێت، جگە لە هەستکردن بە خۆشی بەهۆی ئەم جۆە کارە تەندروست و چالاکانە.

کە پیاو هەست بە کاریگەری کاروبارە بچووکەکان دەکات لەسەر ژن ئەوە بۆی هەیە هەندێك ڕزگاری بکات لە بیرۆکەی ئەوەی دەستکەوتی گەورە تاکە ڕێگەیە بۆ دڵی ئافرەت. هەروەها فێردەبێت بەوەی ڕێگەی زۆرتر هەیە، کە زۆر لە دەستکەوتە گەورەکان بچووکترە.

لێرەدا هەندێ کاروباری بچووك دیاردەکەین پیاو دەتوانێت بیکات، کەوا کاریگەرییەکی گەورەی لە ئافرەت دەکات، ئەم لیستەش هەموو شتێك نییە، شتگەلێك هەیە خوێنەر دەتوانێت خۆی ئاشکرای بکات:

- لە نوێژەکانی بۆی بپاڕێتەوە، پێشی بڵێت.
- لە کاردا پەیوەندی پێوەبکات بۆ هیچنا، تەنها سڵاوکردن نەبێت و دڵنیایی لێ بکاتەوە.
- کاتێك گەڕایەوە ماڵەوە؛ بچێتە لای لەهەر شوێنێکی ماڵ بێت و سڵاوی لێبکات و باوەشی پێبکات.
- پرسیاری دیاریکراوی لەبارەی ڕۆژەکەیەوە لێبکات و چی کردووە: ((سەردانەکەت بۆ لای مامۆژنت چۆنبوو؟)).
- کاتێك لەبارەی شتەکە قسەی لەگەڵ دەکەیت، ئەوەی لە دەستت دایە وازی لێبهێنە و سەیری بکە و گوێی لێبگرە.
- دیارییەکی بچووکی بۆ بکڕێت، ئەگەر تەنها گوڵێك بێت.
- کاتێك باسی هەست و سۆزە نەرێنییەکەی دەکات ، با هەوڵبدات چارەسەر پێشکەش نەکات.
- مێژووە گرنگ و خۆشەکانی ژیانی بزانێت، وەك ڕۆژی لەدایکبوون یان هاوسەرگیرییان.
- بانگەشەی ژەمی ئێوارەیەکی بکات بۆ دەرەوەی ماڵ بەشێوەیەك پێش ڕۆژانێك ئاگادارتکردبێتەوە.
- با دانیشتنی لای منداڵەکانی بەخۆی بسپێرێت، تا ژنەکە سەردانی هاوڕێیەکی یان خزمێکی بکات.
- پەرتووکێکی لەبارەی بابەتێك بۆ بکڕێت کە حەزی بە خوێندنەوەی دەکات.

- هەندێجار هەڵبستێت بە ئامادەکردنی ژەمی نیوەڕۆ یان ژەمی ئێوارە، بە تایبەتی ڕۆژی پشوو.
- گوێ لە هەست و سۆزەکەی بگریت، بەبێ ئەوەی بەرهەڵستی ئەمە بکات.
- با ئامادەیی خۆی بۆ هەڵسانی بە کارێك پیشانبدات لەوەی ژنەکەی دەیەوێت لە ماڵدا.
- قسەی باش و خۆشی بۆ بکات و بە خواردنەکەی داهەڵبڵێت.
- وشەگەلێکی جوانی پێبڵێت لەسەر باش چاودێریکردنی ڕواڵەت یان جلوبەرگی.
- ئەوەی دەیەوێت لە خواردنەوەی کوپێك قاوە یان چا بۆی بهێنێت.
- لە کاروباری ماڵ یارمەتی بدات، بەتایبەت ئەگەر ماندووبێت.
- ئەگەر ماندوو بوو یان هەراسانبوو ئاگای لێبێت.
- هەندێجار قاپەکانی خواردنەکە بشورێت.
- هەندێجار گەرماو یان مەتبەخ خاوێنبکەیتەوە.
- ئەگەر ویستی کەمێك بێدەنگ بێت یان بیر لە شتێك بکاتەوە، با ئارەزووی خۆی پێڕابگەیەنێت.
- وشەی داوای لێبوردن دووبارە بکەرەوە تەنانەت لە شتی بچووکدا.
- ئەگەر داوای یارمەتی کرد نەتتوانی لەو کاتەدا بڵێ بەڵێ یان نەخێر، بەڵام بەبێ ئەوەی سەرزەنشتی داواکەی بکەیت.
- با پەیوەندی پێوە بکات و پێی بڵێت ئەگەر لەکاتی خۆی دواکەوت.
- گەشتێکی لەگەڵ ئەودا بۆ ئامادە بکات.
- کۆمێنت لەسەر هەست و سۆزی بدات: ((دەڵێی ئاسوودەی/ ئەمڕۆ ماندووی)).
- ئۆتۆمبێل بە ئاگاییەوە لێبخوڕیت و بە خێرا نەڕۆیت لەبەر ئارامی ئەو.
- بە ئۆتۆمبێل بیگەیەنیت بۆ هەر شوێنێك کە دەیەوێت بۆی بڕوات.

- ئەگەر ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ یان زیاتر ئامادەنەبوو نامە یان پلیتێکی بۆ بنێرێت.
- کاغەزێکی بچووکی بۆ بنووسێت، دەستەواژێکی جوانی لەسەر بێت و بۆی جێبهێڵرێت وەك موفاجەئەیەك لە شوێنێکی ماڵدا.
- ئافرەتەکە بیبینێت وێنەیەکی نوێی لەناو گیرفانی دابنێت.
- لە بۆنەی تایبەتدا وێنەی بگرێت.
- جل یان کراسێکی گونجاوی بۆ بکڕێت.
- وەك دیاریەکی بچووك پاکەتێك چوکلێتی بۆ بکرێت.
- وای لێبکات هەست بکات ئەو لە هەموو شتێك لای گرنگترە تەنانەت لە منداڵ و کاریش.
- کاتێك لەگەڵ خزم و کەسەکانیانن زیاتر گرنگی پێبدات.
- لە دواکەوتنی لە لەبەرکردنی جل و بەرگەکەی بۆ چوونە دەرەوەی ببورێت لەگەڵ ئەوەی دواکەوتووە.
- بۆنەیەك هەبێت بەیەکەوە جل لەبەربکەن و بڕۆنە دەرەوەی ماڵ.
- بۆ چالاکییەکی خۆش بانگی بکات کە حەزی لێیەتی.
- بۆ خواردن بانگهێشتی خواردنگەیەکی نوێی بکات.
- هەندێجار کاتێك بەیەوەکەوە دەدوێن دەستی بگرن.
- پێی بڵێت خۆشم دەوێیت و ڕێزت دەگرم، سوپاسی خوا دەکەم کە تۆی بە نسیب کردووم.
- لێی بگەڕێت حەزی لەچ بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی هەیە سەیری بکات.
- هەندێجار لە باوەشی بگرێت، ئەگەرچی ئەگەری پەیوەندی سێکسی لە گۆڕێ نەبێت.
- هەندێجار شان و مل یان پێی بشێلیت.
- کاتێك لەسەر جێگەدا دەیەوێت لێی نزیك ببێتەوە با خاوێن و بۆندار بیت.

- ئەگەر ویستی بە ئۆتۆمبێل بۆ شوێنێك ببات با ئۆتۆمبێلەكەی بشوات و خاوێنی بكات، با ژنەكەی بزانێت ئۆتۆبێلەكەی لە پێناو ئەودا شوشتوویەتی.
- ئەگەر لە گەشتدابوو با پێی بڵێت پەیوەندی بە كوڕەوە بكات.
- لە گۆشەكانیماڵدا شتی پیس بەجێ نەهێڵێت.
- جل و بەرگە پیسەكانی لە شوێنی شوشتن دابنێت، نەك لە هەر شوێنێك فڕێی بدات.
- بەردەوام گرنگی بە پاككردنەوەی ددانەكانی بدات.
- هەندێجار تەختەی خەو یان ژووری نووستن ڕێكبخات.
- پێی بڵێت ((خۆشم دەوێیت)) هەر هیچ نەبێت چەند جارێك لە ڕۆژێكدا.
- لە ڕۆژێكدا چوار جار باوەشی پێدابگرێت.
- ئەگەر ویستی پاڵداتەوە بۆ حەسانەوە یان بڕێك نووستن پێی بڵێت.
- كاتێك لە ماڵ دەچێتە دەرەوە پێی بڵێت ئەگەر شتێكت دەوێت بۆی بهێنێت.
- پاش بەكارهێنانی گەرماو، بەردەوام بە خاوێنی جێبهێڵێت.
- پرسیاری لەبارەی شتە بچووكەكانەوە لێ بكات كە حەزی لێیە بیكات.
- لە خواردندا با خۆی گران نەكات كاتێك لەگەڵیدایە تا پارێزگاری لە تێبینی و چالاكی خۆی بكات.
- هەندێجار پێداویستیەكانی ماڵ بكڕێت.
- شیرینییەكی بۆ بكڕێت كە حەزی لێیەتی.
- كاتێك لێی دووردەكەوێتەوە پێی بڵێت تامەزرۆویەتی.
- وای لێبكات هەستبكات بەوەی ئەو حەزی لە هەموو ئەوەی دەیەوێت بەدەستبهێنێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەتەنگەوەیە ئەوەی خۆشی حەزی لێیەتی بهێنێتەدی.
- هەندێجار بۆ پیاسە لەگەڵیدا بڕوات بۆ پارك بەبێ منداڵان.

- جلی شوراو لە دەرەوە بلاوبکاتەوە بۆ وشکبوونەوە.
- کاتگەلێکی تایبەتی هەبێت تا لەگەڵ ژنەکەی بەتەنها بن.
- بە شانەکردنی قژی هەڵبلێت.
- بە دەم سوپاسی بکات هەرکاتێك کارێك یان خزمەتێك ئەگەر بچووکیش بێت پێشکەشی دەکات.
- کاتێك دەیەوێت بیهێنێتە پێکەنین و خۆشی بخاتە دەروونی، پێبکەنێت و بزە بکات.
- ماچی بکات و خواحافیزی لێبکات کاتێك ماڵ جێدەهێلێت.
- بە پێی توانا لەهەمان کاتدا بەیەکەوە بچنە تەختی نووستن.
- کاتێك نەخۆش دەکەوێت خزمەتی بکات و دەرمانی پێبدات.
- گرنگی بەوەی دەیکات لە ڕۆژەکەیدا بدات وەك پرسیار لەبارەی ئەو پەرتووکەی کە دەیخوێنێت یان دەینووسێت.
- هەندێجار بەدەستی، دەستی پێدابهێنێت کاتێك قسەی لەگەڵدا دەکات.
- کاتێك قسەی لەگەڵدا دەکات تەماشای چاوەکانی بکات (بە چاوەکەی گوێبیستی بیت).
- هەندێك کات تەرخان بکات بۆ چاککردنەوەی شتی خراپبووی ناو ماڵ.
- پاش شووشتنی قاپ و قاچاخ لە وشککردنەوەیان یارمەتی بدەیت.
- هەندێجار کاتێك شتێ لە پێداویستییەکان دەکرێت شتەکان هەڵبگرێت تا ئەو بحەسێتەوە.
- هەندێجار دەرگای ئۆتۆمبێلی بۆ بکەیتەوە.
- پاش خۆ شووشتن زەوی گەرماوەکە وشکبکاتەوە.
- یارمەتی منداڵەکان بدەیت لە ئەرکەکانی قوتابخانەیان.

- کاتێك کاتی تاقیکردنەوەکان نزیکدەبێتەوە پرسیار لە خوێندنی منداڵان و ئامادەییان بۆ تاقیکردنەوە بکەیت.
- بە گرنگییەوە پرسیاری دایك و باوکیان لێ بکات و هانیبدات سەردانیان بکات یان پەیوەندییان پێوەبکات.
- لە گۆڤار یان هیتر ئەو هەواڵ یان زانیارییە گرنگە بۆ بخوێنێتەوە.
- گلۆپە خراپبووەکانی ناو ماڵ بگۆڕێت.
- شووشەی پەنجەرەکانی دەرەوەی ماڵی بۆ خاوێنبکەرەوە.
- بۆ نموونە پێی بڵێیت: ((ئێستا هەندێك کاتی بەتاڵم هەیە، چیت دەوێ بۆت بکەم)).
- بەشێوەیەك ڕێزی بگرێت کە پێشتر کاتێك بوك و زاوا بوون دەیکرد.
- هەندێك کات دێرێکی هۆنراوە کە حەزی لێیەتی و بەدڵیتی بۆی بخوێنێتەوە.
- چیرۆکێك یان ڕۆمانێك کە حەزی لێیەتی بیخوێنێتەوە پێشکەشی بکەیت.
- کاتێك لە گەشت دەگەڕێتەوە دیارییەکی بۆ بهێنێت.
- لەسەر جوان ڕێکوپێکی ماڵەوە پێی هەڵبڵێیت.
- بۆ ئۆتۆکردنی جلوبەرگەکان یارمەتیبدات.
- بە کارێك هەڵبستیت کەوا دەزانێت زۆر حەز بەکردنی دەکات.
- هەندێجار ژەمی بەیانی بۆ ئامادە بکات.
- لەسەرخوان چاوەڕوانی بکات و خواردن نەخوات تا لەگەڵی دادەنیشێت.
- هەندێجار ئەو زەڵاتەیەی بۆ ئامادە بکات کە حەزی لێیەتی.
- گرنگی بە ڕواڵەت و جلوبەرگی بدات کاتێك بەتەنها بەیەکەوە لە ماڵن.

ئافرەت چی دەکات کاتێك مێردەی بەم جۆرە کارانە هەڵدەستێت؟

کاتێك پیاو بەم جۆرە کارە ئاسانانە هەڵدەستێت پێویستی بەوەیە ژنەکەی تێبینی بکات، لە ڕاستیدا ژنەکە ڕێزی بگرێت، بۆ نموونە دەتوانێت بزەیەك لەسەر دەموچاوی بکات، یان وشەگەلێ پێداهەڵگوتنی پێبڵێت و بە نەرمونیانی سوپاسی بکات. ئافرەت کە مێردەکەی لەسەر ئەم جۆرە کارانە هاندەدات پاڵی پێوەدەنێت بەردەوام بێت و کاری زیاتر بکات. ئەوە لەبیر مەکە لەوانەیە پیاو لە کردنی هەندێك کار بوەستێت کاتێك هەستدەکات ئافرەتەکە ڕێزی ناگرێت یان هانی نادات.

بێگومان ئەوە مانای ئەوە نییە ئافرەت وا پیشان بدات هەموو شتێك لەوپەڕی باشی دایە، لەوانەیە گرفت و ناخۆشی بوونی هەبێت، بەڵام دەبێت ئەوە ڕێگرنەبێت لەوەی تێبینی کاری باش بکات و ڕیزی پیاوەکە بگرێت، هەردووکیان بەیەکەوە دەتوانن گرفتەکان لە ڕێگەی کارێکی ئەرێنی و گفتوگۆیەکی تەندروستەوە تێبپەڕێنن.

لەسەر ئافرەت پێویستە هەست بکات و ڕێزی لە سروشتی پیاو بگرێت بەوەی ڕێگەی گوزارشتکردن لە خۆشەویستیەکەی و ڕێزگرتنی ئافرەتەکە بەوەیە گرنگی و تەرکیز لەسەر کردنی کارێکی ((گەورە)) بکات لە پێناو ژنەکەی و خێزانەکەی، ئەگەر لەبیری کرد هەندێك کاری بچووك بکات ئەوە بەڵگە نییە لەسەر ئەوەی خۆشی ناوێت. ئافرەت لە ڕێگەی ئەم تێگەیشتنە دەتوانیت دەروونی خۆی لە هەراسانی و نائومێدی لە مێردەکەی ((زۆر کار ناکات)) ڕزگار بکات، ئەوکات دەتوانێت زەمینەیەکی باشتر بۆ ژیان و کارلێکردن لەگەڵ مێردەکەی بدۆزێتەوە. هەروەها دەتوانێت لەگەڵ ئەم تێگەیشتنە داوای یارمەتی بکات، بەردەوام سوپاسی بکات لەسەر کردەوە ساکارەکانی کە دەیکات.

لەوانەیە هەندێجار ئافرەت ڕێزگرتنی کاروبارەکانی پیاوەکە پشتگوێ بخات، بەتایبەت کاتێک لە هۆشیدا ڕادەی پێویستی ئەم جۆرە ڕیزگرتن و سوپاسە نانامادەیە، یان کاتێك بیرۆکەی ئەوەی من زۆرم پێشکەشکردووە، بەڵام ئەو شتێکی وای پێشکەشنەکردووە هاوتا بێت و دەستی بەسەردابگرێت. لە زۆرجاران لای ئافرەت سەختە سوپاسی پیاو بکات یان ڕیزی بگرێت کاتێك هەست بە ناخۆشەویستی پیاوەکە دەکات، تەنانەت ئەگەر لەم هەستانەشی هەڵەبێت. ئافرەت زۆربەی جار کاتێك تووڕەیە یان بێزارە هیچ کاروبار یان خزمەتەکانی پیاوەکە نابینێت، چونکە لەو کاتدا هەستی ئەوەی زۆر زۆری پێشکەشکردووە بەسەریدا باڵادەست دەبێت مێردەکەشی شتێکی وای پێشکەشنەکردووە شایەنی باسکردن بێت. لەوانەیە فەموودەی پێغەمبەر (صلی الله علیه و سلم) لە وەسفی ئافرەتان ((یکفرن العشیر)) ئاماژە بێت بۆ ئەم واتایە لەگەڵ جیاوازی حیساباتی ئافرەت لە حیساباتی پیاو ئەوەیە ئافرەت نمرەیەکی گەورە بە کارێکی گەورە نادات کە پیاوی دەیکات، بەڵکو بە یەك نمرە واز دەهێنێت.

وا باوە ئافرەت ژیانی هاوسەرگیری بە ڕێزگرتنی کار و هەوڵەکانی پیاو دەستپێدەکات، بەڵام لەگەڵ ڕۆیشتنی کات ڕێژەکەی کەمدەبێتەوە، گومانی وا بێت بەرپرسیارێتی پیاوە ئەو کارانە بکات جا بۆچی سوپاسی بکات و ڕێزی بگرێت!

کاتێك ئافرەت دەیەوێت خۆشەویستی خۆی دەربڕێت، واگومان دەبات ئەمە لە ڕێگەی پێشکەشکردنی کاروبارە ساکارەکانی مێردەکەیەوە دەبێت، هەروەك هیوا خوازە مێردەکەی ئەمە لەگەڵیدا بکات، بەڵام بەمە ئاگای لە ڕاستی جیاوازی پێداویستییەکانی بۆ یەکتر نابێت، ئافرەت دەتوانێت لەگەڵ مێردەکەی سەرکەوتنێکی گەورە بەدەستبهێنێت، زۆر دڵخۆشی دەکات لە ڕێگەی کاروبارە بچووکەکانەوە نییە

که هیواداریەتی، بەڵکو لە ڕێگەی ئاگابوون لەم شتانەی خوارەوە دەبێت، پێی هەڵبستێت:

- گوزارشت بە هەست و سۆزە ئەرێنییەکانی بکات بەبێ ئەوەی سەرزەنشتی پیاوی بکات یان وا بکات هەست بە سەرزەنشت بکات.
- ئەوەی لە ئەوەت دەوێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ داوای لێبکەیت، بێ ئەوەی تەرکیز لەسەر شتانێك بکەیت کە پشتگوێی خستووە یان کەموکوڕی هەبووە تیایدا.
- کاتێك بە کارێك هەڵدەستا ئامۆژگاری پێشکەش نەکات، هەروەها لەسەر ئەم کارەی سوپاسی بکات.
- دەبێت وریابیت لەوەی چۆن گوزارشت لە نائومێدی خۆی لە کارێك دەربڕێت کە لەپێناو ئەوی کردووە.
- ئەگەر لە بیری کرد پێویستییەکەی لە کوێ داناوە، با سەیری نەکات وەك ئەوەی پشتگوێ خراوە یان شایستەی ئەم بەرپرسیارێتییە نییە.
- هەوڵبدات چێژێکی ڕاستەقینە لە پەیوەندی سێکسی لەگەڵیدا وەربگرێت.
- چاو لەو شتانە بپۆشێت کەوا هەراسانی دەکات، بە تایبەت لە بۆنە تایبەتەکاندا.
- ئەگەر جارێك هەستی بە پشتگوێ خستنی کرد، با بچێتە ژوورێکی تر و ئازارەکەی ئارام بکاتەوە و بە دڵێکی خۆشەویست و لێبوردەوە بگەڕێتەوە لای.
- کاتێك لە کارەکەی بەرەو ماڵەوە دەگەڕێتەوە زۆر دڵخۆش بێت.
- کاتێك لە گەشت گەڕایەوە ماڵەوە وا بکات هەست بە سەرزەنشتی دەکات لەبەرئەوەی جێی هێشتووە.

- ئەگەر هەڵەی بەرامبەر کرد پاشان هەوڵیدا هەندێك کاری ئاسایی لەبەر بەرژەوەندی ئەو بکات، ئەوەی لێ قبوولبکات.
- ئەگەر کارێکی لێ داوا بکات و وەڵامی دایەوە، کامەران بە و لە بارێکی میزاجی و هەست و سۆزی باش بە.
- ئەگەر داوای کارێکی لێ بکات و نەیتوانی جێبەجێ بکات، با لیستێکی درێژ لە هۆکارەکانی نەکردنی کارەکە پێشکەش نەکات.
- ئەگەر داوای لێبووردنی لێ کرد، با لێی وەربگرێت و بە خۆشەویستی و نەرمونیانی پێشوازی بکات.
- ئەگەر لە ئەشکەوتەکەی هاتە دەرەوە و بۆی گەڕایەوە، با سزایی نەدات لەبەرئەوەی وازی لێهێناوە و چووەتە ئەشکەوتەکەوە. (سەیری بەشی شەشەم بکە لەم پەرتووکەدا).
- وا نەکات هەست بە تاوانبکات ئەگەر ویستی هەندێك کات بە تەنها بێت.
- ئەگەر یارمەتییەکت ویست داوای لێ بکەیت، بەڵام زۆر پێداگری نەکەیت و بەهۆیەوە هەراسان نەبێت.
- ئەگەر داوای شتێکت لێ کرد و داوای لێبووردنی کرد، وامەکە هەست بکات بەوەی هەڵەیە، چونکە ئەم کارەی نەکردووە، لێبووردنەکەی قبوولبکە.
- ئەگەر داوای شتێکت لێکرد و داوای لێبووردنی کرد، بەهۆی ئەمەوە وا مەکە هەست بە ئازار بکات، وادابنێت کارەکی دەکرد ئەگەر ئەوکات توانای هەبوایە.
- ئەگەر زانیت هەستت بریندار کردووە، داوای لێبووردنی لێ بکە.
- ئەگەر لەبیری کردبوو شتێك بهێنێت کە داوات لێکردبوو، بە پێکەنین و ئارام و خۆشەویستییەوە بڵێ: ((هیچ نییە، دەتوانیت بۆم بهێنیت)).

- لە ڕێگەدا کە ئۆتۆمبێل لێدەخوڕێت ئەگەر ڕێگەی لـێ ونبـوو، ئامۆژگـاری و ڕێنمایی پێشکەش مەکە.
- ئەگەر لە حاڵەتی تووڕەبووندابوو، ڕێگەی بەردە و پرسیاری لێمەکە یان هەست بە سەرزەنشتی نەکات بە هۆی تووڕەبوونەکەیەوە.
- ئەگەر هەڵەی کرد، هیچ ئامۆژگارییەکی نەکـەیت یـان بڵێیـت: ((ئـەوەم پـێ گوتیت)).
- ئەگەر ئەوەی ویستی جێبەجێ نەکرد، لەسەر ئەوە سزای مەدە.

چۆن ژن و مێرد مامەڵە لەگەڵ دوو سیستەمی جیاواز لە پەسندکردنی کاروبارەکان بکەن؟

پاش ئەوەی هەریەکە لە پیـاو و ئـافرەت هەسـت دەکـەن سروشـتیان جیـاوازە لـە پەسندکردنی بەهای کارەکان کە هەریەکەیان پێشکەشی دەکات، لەسەر هـەردووکیان پێویستە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم شتە بزانن. ئـەم تێبینییانـەی خـوارەوە دەتوانێت سوود بە هەردووکیان بگەیەنێت:

پیاو بزانێت:	ئافرەت بزانێت:
کاروبـارە گـەورە و بچـووکەکان لای ئافرەت وەك یەکە.	لـە سروشـتی پیـاو نییـە بیربکاتـەوە لەوەی بەکاروباری بچووك هەڵبستێت.
هەموو دیاریەکی گەورە و بچـووك لای ئافرەت گرنگە.	ئەگـەر پیـاو بـە کاروبـاری بچـووك هەڵنەستا ئەوە بەڵگە نییە لەسەر ئەوەی حەزی لێ نییە .

ڕاهێنـــان لەســـەر كردنـــی كاروبـــاری بچووك بكات.	داوای هەر شتێك كە دەیەوێت بكـات، بـەڵام سوپاسـی بكـات و ڕێـزی بگرێـت لەسەر ئەوەی پێشكەشی كردووە.
با چاوەڕوان نەكات ئافرەت ڕازی بێـت هــەتا بــە كــاری زۆر و بچــووك نــوقمی نەكات.	بــا چــاوەڕوان نــەكات بــە كاروبــاری بچــووك هەڵبســـتێت تـــا ڕێزگـــرتن و سوپاســكردنەكەی باشـتر نـەبێت لەســەر ئەوەی پێشكەشی دەكات.
كاتێك ئافرەت بزەی لەسەر لێوە ئـەوە مانای ئەوە نییە هەموو حیسابەكە لە نێوانیان یەكسان نییە.	ئەگەر بە بەخشندەیی لـە پیـاو هاتـە پێشەوە لەوانە وا گومان ببات حیسابەكە لە نێوانیاندا یەكسانە.
ئافرەت بە شـێوەیەكی فیتڕەتـی داوای یارمەتی لە پیاو ناكات، بەڵكو پێشبینی دەكات پیاوەكە پێشكەشی بكات ئەگـەر خۆشی دەوێت.	پیـــاو چـــاوەڕواندەكات هـــەتا داوای لێدەكرێت تـەنها ئـەوكات خزمـەتـەكانی پێشكەش دەكات.
ڕاهێنـــان لەســـەر وەلامدانـــەوەی پێداویســـتییەكان بـــە كاروبـــارەی بچووكەكان بكات.	ڕاهێنان لەسەر داواكردنی یارمەتی لـە كاروبارە بچووكەكان بكات.
لەوانەیە ئافرەت كارێك بكـات لەگـەڵ ئـەوەی ئـەوە نییـە كـە دەیـەوێت بـا بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ لێی بپرسێت چی دەوێت.	ئەگـەر ئـافرەت بـە كارێـك هەڵسـا پیاوەكە وا دەزانێـت بـە هـەموو ئـەوەی لەسەریەتی هەڵساوە، با هەرچی دەوێـت داوا بكات.

کاتێك هەست بە ڕەفز و هەراسانی دەکات، بە زۆر تایبەتمەندی سوپاسکراوەکانی ژنەکەی بە بیرخۆی بهێنێتەوە.	نەریتی پیاو وایە هەندێك نیشانەی پیاو دەبڕێت (ڕەشدەکاتەوە) کاتێك بریندار دەبێت، بەلاّم پاش ئەوە بۆی دەگێڕێتەوە.
لە جیاتی سزا، بە هەر جۆرێك لە جۆرەکان با داوای لێ بکات بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ چی لێ دەوێت.	با ئافرەت نمرەی زیاتر بەم کارانە بدات کە پیاو بە گەورەی دادەنێت(یان دەیبینێت).

بەشی شەشەم

هەڵکردنی ئافرەت و پیاو لەگەڵ ناخۆشییەکاندا

﴿ قَالَ ءَايَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ ٱلنَّاسَ ثَلَـٰثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْزًا ﴾ آل عمران: ٤١

لە جیاوازییە گرنگەکانی نێوان هەردوو ڕەگەزەکە چۆنیەتی هەڵکردنی هەریەکەیانە لەگەڵ گرفت و ناخۆشیی و تەحەددیەکاندا. کاتێك پیاو تووشی ناخۆشی و گرفتەکان دەبێت ئەوە هەموو تەرکیزی خۆی دەخاتە سەر ئەم شتە، لەوانی تر دووردەکەوێتەوە تا هەولبدات ئەم گرفتانە چارەسەر بکات. لەو کاتەی هەست و سۆزی ئافرەتەکە هەموو بەم کارەوە سەرقاڵ دەبێت.

لەم کاتانەدا ئەو شتانەی پیاو دڵخۆش دەکات جیاواز دەبێت لەو شتانەی ئافرەتەکە دڵخۆش دەکات. پیاو ئەوەی پێ باشە خۆی ئەم گرفتانەی چارەسەربکات، لەکاتێکدا ئافرەت هەست بە ئارامی دەکات کاتێك ئاخاوتن لەبارەی هەست و سۆزی دەکات کە پەیوەستە بەم گرفتانەوە، نەزانینی جیاوازی نێوانیان یان قبوولنەکردنیان، دەبێتە هۆی خراپ لێکتێگەیشتن و جیاوازییان کەوا دەتوانرێت خۆی لێ لابردێت.

با سەیری ئەم نموونەیە بکەین کە ئەم خاڵە ڕووندەکاتەوە.

کاتێك حوسام بۆ ماڵ دەگەڕێتەوە و حەزی لە هەندێك حەسانەوە دەکات بەوەی لەسەر کورسی درێژبێت یان لاپەڕەکانی ڕۆژنامە هەڵداتەوە یان سەیری تەلەفزیۆن بکات، لەوانەیە بیری بەهەندێك ناخۆشی سەرقاڵبێت کەوا لە ڕۆژەکەی تووشی

هاتووه کە تاکو ئێستا نەیتوانیوە چارەسەری بکات، لەبەر ئەوە بۆ هەندێك کات لەبیر خۆی بباتەوە.

هەروەها ژنەکەی ئەمیمە، ئەویش حەزی لە ئارامی و حەسانەوەیە پاش ڕۆژێکی درێژ لەگەڵ ئەو ناخۆشی و گرفتانەی تیایدا بوو، بەڵام حەسانەوەکەی لە ڕێگەی ئاخاوتن دەبێت لەگەڵ مێردەکەی دەربارەی ئەوەی لە ڕۆژەکەدا پێیدا ڕۆیشتووە، لەبەرئەوە دەبینین گرژی لە نێوانیاندا هێدی هێدی دەردەکەوێت تا بە تووڕەبوون و بێزاری دەگات.

لەوانەیە حوسام لە دڵی خۆیدا بیربکاتەوە لەوەی ئەمیمە زۆر قسەدەکات، لەوکاتەی ئەمیمە هەستدەکات حوسام پشتگوێی دەخات و ئەو ئاگاییەی دەیەوێت پێی نابەخشێت. ئەگەر ئاگاداری سروشتی جیاوازی نێوانیان نەبن ئەم هەستانە لەیەکتریان دووردەخاتەوە. ئەمەش گرفتێکی دەگمەن نییە، بەڵکو لە هەموو پەیوەندییەکی هاوسەرگیریدا بوونی هەیە.

ئەگەر حوسام نەیزانی ئافرەت پێویستی بە ئاخاوتن هەیە لەبارەی گرفتەکانی تا کەمێك هەست بە باشی بکات، ئەوە بەردەوام دەبێت لەسەر بیرکردنەوە لەوەی ژنەکەی قسەی زۆر دەکات، لەبەرئەوە ئامادەنییە گوێ لە قسەکانی بگرێت، هەروەها ئەگەر ئەمیمە نەیزانی مێردەکەی لەبەرئەوە لاپەڕەکانی ڕۆژنامە هەڵدەداتەوە تا بحەسێتەوە یان ئارامبێتەوە، ئەوە بێگومان هەست بە پشتگوێخستن دەکات، لەبەرئەوە بە بەردەوام هەوڵدەدات سەرنجی بۆ خۆی ڕابکێشێت و وا دەکات قسەی لەگەڵدا بکات لەوکاتەی حەزی لەقسەکردن نییە. دەتوانرێت چارەسەری ئەم دوو گرفتە بکرێت، یەکەم بە تێگەیشتن لەوەی چۆنیەتی هەڵکردنی ئافرەت جیاوازە لە هەڵکردنی پیاو لە کاتی قەیرانەکاندا، دووەم لە ڕێگەی مامەڵەکردنێکی گونجاو

لەگەڵ ئەم جیاوازییانەی نێوانیان لە جیاتی ئەوەی هەر یەکەیان پێداگری لەسەر گۆڕینی سروشتی ئەوی تر بکات!

دوورەپەرێزی پیاو لە ((ئەشکەوتدا)):

بە گشتی لە سیفەتەکانی پیاو ئەوەیە کاتێك هەراسان دەبێت هەرگیز قسەناکات لەبارەی ئەوەی لە بیری دایە، لە جیاتی ئەوەی کەسێکی تر بخاتە ناو گرفتەکان کە رێگەی گرتووە، بەڵام ئەگەر بە ڕاستی هەستی کرد پێویستی بەیارمەتی هەیە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانی ئەوە داوا دەکات، زۆر ئارام دەبێت و بێدەنگ دەبێت و لە خەڵك دوورەپەریز دەبێت لە ((ئەشکەوتدا)) تا بیر لە چارەسەرێکی گونجاو بۆ ئەم گرفتانە بکاتەوە، کاتێك چارەسەر دەدۆزێتەوە ئەوە لە دوورەپەرێزییەکەی و ئەشکەوتەکەی دێتە دەرەوە زۆر دڵخۆش ترو کامەران ترە.

ئەگەر چارەسەری گونجاوی نەدۆزییەوە، ئەوە هەوڵدەدات هەندێك کاروبار بکات کەوا بۆی هەیە بۆ هەندێك کات ئەم گرفتانەی لەبیر بباتەوە، وەك خوێندنەوەی ڕۆژنامە یان یاری یان سەیرکردنی تەلەفزیۆن. بەم شێوەیە هەوڵی ئارامی دەدات لە رێگەی لەبیرەخۆ بردنەوەی گرفتەکانی کار بۆ هەندێك کات. ئەگەر گرفتەکەی گەورەبوو، ئەوە پێویستی بە زیاتر لە تەنها ڕۆژنامەیەك هەیە لەپێناو ئەوەی ئارامببێتەوە، وەك باخچە بە تەواوی پاکبکاتەوە یان بەرەو بیابان یان سەرکەوتنی چیاکان بچێت!

کاتێك پیاو دەچێتە ناو ئەشکەوتی بیری، بە جۆرێك لە دەوروبەری دادەبڕێت، بەتەواوەتی بیری بە تێگەیشتن لەم گرفتە و دۆزینەوەی چارەسەر بۆی سەرقاڵدەبێت، بەشێوەیەکی کاتی ئاگای لە دەوروبەری نامێنێت، هەموو ناخۆشی و بەرپرسیارێتیەکانی تر جێگەیەکی ناگرنگ لە گرنگپێدانەکانی دەگرێت، پیاوەکە

لەوبارەدا وەك ئەوە وایە ((دووربێت)) لە هەموو ئەوەی لەدەوروبەریدایە، زۆر شتی لەبیردەکات، وەك ئەوەی لە جیهانی تایبەتی خۆی بێت. کاتێك لە ماڵەوە قسەی لەگەڵ دەکەیت وەك ئەوەیە (١٠٪) ئاگایی لە ماڵ بێت، لەوکاتەی (٩٠٪) ی هێشتا لە کارە یان بە شوێنێکی ترەوە سەرقاڵە.

بەهۆی ئەوەی ئاگاییەکەی ئاتامادەیە، ئەوە بە تەواوەتی بە تەرکیزکردن لەسەر گرفتەکەی لەناو دەستی دایە سەرقاڵە، دەیەوێت چارەسەری بۆ بدۆزێتەوە. هەرچەندە گرنگیدانی بەم گرفتە زیاتر بێت، ئەوەی سەرقاڵبوونەکەی بە دۆزینەوەی چارەسەر زیاتر دەبێت. لەم بارەدا ناتوانێت ئاگاییەك و چاودێریەکی تەواو بە ژنەکەی بدات کە لە حاڵەی ئاسایی پێیدەدا، کە بێگومان ژنەکە پێویستی پێیە. بیری سەرقاڵە، دەستەوەستانە لەوەی جلەو بۆ بیری شلکات تا بە ئارامی بحەسێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەر توانی چارەسەرێکی گونجاو بدۆزێتەوە ئەوە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ هەست بە باشتربوون دەکات و، لە ئەشکەوتەکەی دێتەدەرەوە و، گرنگیپێدەر و ئاگایی زیاتر لە ژنەکە و ئەوەی لە دەوروبەریدایە دەبێت.

بەڵام ئەگەر لە دۆزینەوەی چارەسەر سەرکەوتوو نەبوو، ئەوە بەندکراوی ئەشکەوتەکەی دەبێت بۆ هەندێك کات. تا لەم گرتووخانەیە بێتەدەرەوە، دەست بە چارەسەرکردنی هەندێك گرفتی بچووك دەکات، وەك چاککردنەوەی ئۆتۆمبێلەکەی یان کڕینی هەندێ پێداویستی ماڵ یان تۆپانێ کردن. واتە ئەو کارانە دەکات کە پێویستی بە زیاتر لە (١٠٪)ی ئاگایی و تەرکیزکردن نییە، ئەوەش یارمەتی دەدات گرفتە گەورەکە لەبیربکات. پاشان لە ڕۆژی دوایدا هەوڵدەدات بۆ ئەم گرفتە بگەڕێتەوە تا بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە چارەسەری بکات.

وەك نموونە لەسەر ئەم بارە ئەم هەڵوێستە وەردەگرین:

عەلا کاتێك پەشۆکاو دەبێت هەوڵدەدات هەندێك کات بە سەیرکردنی هەواڵی تەلەفزیۆن بەسەرببات، کە لە ڕێگەی گرنگیدانی بە چارەسەرکردنی ((گرفتەکانی جیهان)) گرفتەکەی لەبیر دەکات بە بەکارهێنانی (١٠٪) لەو ئاگاییەی لای بوونی هەیە، دەتوانێت بۆ هەندێك کات گرفتەکانی ڕێگەی ژیانیان گرتووە لە بیر بکات، لە کەشی کار و بەرپرسیارێتییەکەی دەحەسێتەوە، هەندێك ئاگایی بە ژنەکەی و خێزانەکەی دەدات کاتێك لە کار گەڕایەوە.

لەکاتێکدا دەبینین موعتەز لە ڕێگەی سەیرکردنی یارییەکی وەرزشی لە تەلەفزیۆن هەست بە ئاسوودەیی دەکات، بەوە دەتوانێت گرفتەکانی لە بیربکات و مێشکی خۆی بۆ ماوەیەك بحەسێنێتەوە، لە ڕێگەی چارەسەرکردنی گرفتەکانی تیپە وەرزشییەکەی . بێگومان لەگەڵ تۆمارکردنی هەر گوڵێك کە تیپەکەی دەیکات زۆر دڵخۆش دەبێت، بەهۆی ئەمەوە هەست بە بردنەوە و سەرکەوتن دەکات، ئەگەر تیپەکەشی بدۆڕێنێت وا هەست دەکات کە ئەم دۆڕانە دۆڕانی ئەوە، لەهەموو بارێکدا، مێشکی هەندێك لە گرفتە ڕاستەقینەکەی ژیانی دەحەسێتەوە.

بارەکە بە نسبەت هەموو پیاوێك هەروایە، بەتاڵکردنەوەی بارگەی گرژی کەوا لەگەڵ سەیرکردنی هەواڵی جیهانی یان یاریەکی وەرزشی یان چالاکی تر دادێت، یارمەتیان دەدات لەسەر ئەوەی بارگەی گرژی تر بەتاڵبکەنەوە کە بە شێوەیەکی گشتی لە ژیانیان هەستی پێدەکەن.

پیاو بە سروشتی خۆی ئارەزووی چوونە نێو ئەشکەوت دەکات لەبەر هۆکارگەلێك، هەندێکی باس دەکەین:

١ـ حەزی لێیە بە شێوەیەکی دیاریکراو بیربکاتەوە، هەوڵدەدات بـە چارەسـەرێك بگات.

٢ـ لەوانەیە بێزار بێت یان ئازاربخوات لە شتێك، پێویستی بە هەندێك کات هەیـە بە تەنها بێت بۆ ئەوەی گرژیـەکەی کەمێك ئارامبێتەوەو بەسەر دەروونـی باڵادەسـت دەبێتەوە.

٣ـ لەوانەیە لە بەرامبەر گرفتێك دابێت چارەسەری لا نەبێت، لـە سروشـتی پیـاو دانییە دانبەوەدابنێت چارەسەری لا نییە، لەبەر ئەوە پێویستی بە هەندێك کات هەیە بۆ گەیشتن بە چارەسەرێکی داواکراو.

٤ـ هەندێکجار پیاو پێویستی بەوەیە بە تەنها بێـت تـا خـود و ناسـنامەی خـۆی بەدەسـت بهێنێتـەوە، بەتایبـەت کاتێـك پەیوەندییـەکی بـاش بەوانـەی دەوروبـەری دەبەستێتەوە، بەوشێوەیە دەگەڕێتەوە لایان ئەوانی زیاتر خۆشدەوێت و بە تەنگیانەوە دەبێت.

ئافرەت چی دەکات کاتێك پیاو دەچێتە ناو ئەشکەوتەکەیەوە؟

کاتێك پیاو پەنادەباتە بەر ئەشکەوتەکەی دەستەوەستان دەبێـت لـەوەی ئاگـایی و چاودێری پێویست پێشکەش بە ژنەکەی بکات، گومانی تێدانییە ئـەم کـارە سـەختە لەسەر ژنەکە، بەتایبەت ڕادەی سەرقاڵی پیاوەکە نازانێت، هیواخوازە لەبارەی خەم و گرفتەکانی ئاخاوتن بکات، ئەوکات دەتوانێت یارمەتی بدات و پاڵەپەسـتۆکەی کـەم بکاتەوە، بەڵام ئـەوەی ڕوودەدات پێچـەوانەی ئەوەیـە، بەشـێوەیەك پیـاوە بێـدەنگ دەبێت و قسە ناکات، ژنەکەش وا هەسـتدەکات پشـتگوێخراوە، هـەروەها دەزانێـت

بێزارە، بەڵام بەھەڵە گریانە دەكات كە پیاوەكە گرنگی بەخۆی و ھەست و سۆزی ژنەكەی نادات، چونكە قسەی لەگەڵدا ناكات.

بە گشتی ئافرەت نازانێت پیاو چۆن لەگەڵ قەیرانەكان ھەڵدەكات، وا پێشبینی دەكات پیاوەكە سینەی خۆی بۆ بكاتەوە و لەبارەی ھەموو گرفتەكانەوە قسەی بۆ بكات ھەروەك ئافرەت وادەكات. دەبینین ئافرەتەكە بێزارە كاتێك دەبینێت پیاوە بێدەنگە و بیردەكاتەوە، یان كاتێك تەلەفزیۆن پێدەكات و گوێ لە ھەواڵ دەگرێت بێ ئەوەی ھیچ ئاگاییەك بە ئافرەتەكە بدات كە دەیەوێت.

ھەرگیز شتێكی بەرژیر نییە پێشبینی بكەین پیاو كاتێك تووشی گرفتێك دەبێت یان ھەست بە گرژی و پەشێوی دەكات دڵی خۆی بكاتەوە و لەبارەی ھەموو ئەوەی لە دەروونی دایە قسەمان لەگەڵدا بكات، ھەروەھا ھەڵەیە داوای لێبكەین لەگەڵ ھەست و سۆزی ئەوەی لە دەروبەرینە ھەڵبكات كاتێك بە گرفتێك لە گرفتەكان سەرقاڵدەبێت، ئەمە وەك ئەوە وایە كاتێك ئافرەت تووشی گرفتێك دەبێت یان ھەست بە پەشێوی دەكات داوای لێ بكەیت ئارام بێت و دابنیشێت و بیربكاتەوە.

كاتێك پیاو دەچێتە ناو ئەشكەوتی بیری تا بیرلە شتێك بكاتەوە، ئەوە لەبیردەكات جگە لەخۆی تاكێك لە تاكەكانی خێزان گرفتی تایبەت بەخۆی ھەیە، وەك ئەوەی زمان حاڵی خۆی دەڵێت: ((پێویستە گرفتی خۆت چارەسەربكەیت پێش ئەوەی یارمەتی ئەوانی تر بدەیت لەسەر چارەسەركردنی گرفتەكانیان)).

زۆربەی جاران زۆر سەختە لای ئافرەت ئەم ھەڵوێستە قبووڵبكات، دەبینێت پیاوەكە دوورەپەرێزە، ئەوە وا دەكات ھەست بە بێزاری بكات لە مێرەكەی، لەوانەیە داوای پاڵپشتی و ھاندانی لێبكات پێداگری لەسەر مافەكانی بكات ھەروەك دەیبینێت.

تێگەیشتنی ئافرەت لە سروشتی هەلکردنی پیاو لەگەڵ قەیران و گرفتەکاندا یارمەتی دەدات لەسەر ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر شیکردنەوە بۆ ڕەفتاری پیاو بکات، بەوەی ئەمە ڕێگە باشەکەیەتی لەسەر هەلکردندا، نەك گوزارشتکردن لە هەست و سۆز و هەڵوێستی لە گرفتەکەدا، بەمەوە هاریکاری لەگەڵ پیاوەکە دەستپێدەکات تا ئەوەی دەیەوێت دەستی بکەوێت، لە جیاتی ئەوەی ململانێی لەگەڵ بکات یان سەرزەنشتی ڕێگەی هەلکردنی لەگەڵ قەیرانەکان بکات.

لەوانەیە لای پیاو شاراوە بێت کاتێك دوورەپەرێز دەبێت و دەچێتە ئەشکەوتەکەی هەست بەوە نەکات چەند لە ژنەکەی دووردەکەوێتەوە، بەڵام کاتێك پیاوەکە پلەی کاریگەری دوورەپەرێزییەکەی لەسەر ژنەکەی دەزانێت، ئەوکات دەتوانێت زیاتر لە هەڵوێست و هەست و سۆزی ژنەکەی بگات کە هەست بە پشتگوێخستن و گرنگیپێنەدان دەکات.

کاتێك پیاو سروشتی هەلکردن و هەڵوێستی ئافرەت لەبارەی دوورەپەرێزیەکەی نازانێت، دەست بە بەرگری لەخۆی و لە ڕەفتاری دەکات بەشێوەیەك دەبێتە هۆی ململانێ و مشتومڕی زیاتر، ئێستا پێنج هەڵوێستی باوی خراپ لێکتێگەیشتن دەخەینەڕوو:

١ـ ژنەکەی دەڵێت: ((تۆ گوێ لەمن ڕاناگریت)).

پیاوەکە پێیدەڵێت: ((مەبەستت چییە لەوەی من گوێت لێناگرم؟ بەڵکو دەتوانم هەموو ئەوەی گووتت بۆت دووبارە بکەمەوە)).

کاتێك پیاو لە ئەشکەوتی بیریەتی دەتوانێت هەموو ئەوەی ژنەکەی دەیڵێت تۆماربکات تەنها بە بەکارهێنانی (١٠٪) ی ئاگایەکەی کە ئامادەیە، پیاوەکە وا

دادەنێت گوێگرتنی (١٠٪) گوێگرتنێکی تـەواوە، لەوکاتـەی ژنەکـە داوای هـەموو ئاگایی و تەرکیزێکی لێ دەکات.

٢ـ ژنەکە دەڵێت: ((وا هەست دەکەم تۆ لێرەدا لەگەڵ من نیت)).

مێردەکەی وەڵامدەداتەوە: ((مەبەستت چییە لێرە نیمـە؟ ئایـا مـن نابینیـت لـە پێشتم؟)).

پیاوەکە شتەکە وا لێکدەداتەوە بەوەی جەستەی لەوێیە چۆن دەڵێـت لـەوێ نییـە، کەچی ژنەکە مەبەستی بیر و هۆشیەتی وەك ئەوە نائامادەیە.

٣ـ ژنەکە دەڵێت: ((تۆ هەرگیز گرنگی بەمن نادەیت)).

پیاوەکە دەڵێ: ((بێگومان من گرنگـی بـەتۆ دەدەم، لەبەرئـەوە هەوڵـدەدەم ئـەم گرفتەی لە پێشمانە چارەسەر بکەم)).

لێکدانەوەکەی بۆ هەڵوێستەکە، مادام بە چارەسەرکردنی گرفتێك سەرقاڵە، ئەوە بە ئەرێنی بەسەریان دەشکێتەوە ئەمەش بەڵگەیە لەسەر گرنگیپێدان و چـاودێریکردنی، کەچی ژنەکە مەبەستی ئەوەیە هەست بە گرنگیپێدانی ڕاستەوخۆ لەگەڵیدا بکات.

٤ـ ژنەکە دەڵێت: ((من وا هەست دەکەم بایەخم پێ نادەیت)).

پیاوەکە دەڵێت: ((ئەم قسەیە نامۆیە. بە دڵنیایی تۆ بەنسبەت من گرنگی)).

پیاوەکە هەڵوێستی خۆی لێکدەداتەوە بـەوەی هەسـتی ژنەکـەی هەڵەیـە، چـونکە کاتێك گرفتەکەی بەردەمی چارەسـەر دەکـات، ژنەکـەش سـوودداردەبێـت. کەچـی پیاوەکە هەست بەوەناکات کاتێك تەرکیز لەسەر یەك گرفت دەکات و گرفتـەکانی تـر

پشتگویٚ دەخات کە لای ژنەکە گرنگن، ئەوە هەر ئافرەتێك بێت هەست بە پشتگویٚ خستنی کەسی دەکات، هەمان پەرچەکرداری دەبێت.

٥ـ کاتێك ژنەکە دەڵێت: ((تۆ زۆر بیردەکەیتەوە، بەڵام هەست و سۆزت نییە)).

پیاوەکە دەڵیٚ: ((ئەم بیرکردنەوەیە چ عەیبێکی هەیە؟ چۆن دەتەوێت ئەم گرفتە چارەسەر بکەم؟)).

پیاوەکە هەڵوێستەکە وا دەبینێت کە ژنەکەی زۆر ڕەخنەگرە، لەبەرئەوە بیردەکاتەوە تا بتوانێت گرفتەکە چارەسەر بکات. هەست دەکات ڕێزی ئەم هەوڵەی دەیدات ناگرێت، بەڵام لەهەمان کاتدا دان بە ڕاستگۆیی هەست و سۆزی نانێت.

پیاو هەست بە هەڵگەڕانەوەی ناکات لەوەی ئارام و خۆشەویستە ببێتە کەسێکی سارد و دوورەپەرێز، هەروەها هەست بە ڕادەی کاریگەری چوونی بۆ ئەشکەوت لەسەر دەوروبەرکەی ناکات.

لەپێناو ژیانێکی ئارام، دەبێت ژن و پیاو یەك تێگەیشتنیان بۆ یەکتر هەبێت بە شێوەیەکی باشتر. کاتێك وادیارە پیاو ژنەکەی خۆی پشتگویٚ دەخات ئەوە لێکدانەوەیەکی کەسی بۆ ئەم کارە دەکات، ئەگەر بزانێت هەوڵدەدات لەگەڵ کارێك هەڵدەکات، ئەوە زۆر یارمەتی دەدات، هەرچەندە هەستکردنی بە هەندێك ئازار یان بێزاری لای دوورناکەوێتەوە. زۆربەی جار ئافرەت لەم کاتانەدا حەزدەکات ئاخاوتن لەبارەی هەست و سۆزی بکات، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە بەنیسبەت پیاوەوە ئازار و بێزاریەکەی کەم بکاتەوە، هەروەها لەسەر پیاوە هەست بەوە بکات ئافرەت مافی خۆیەتی قسە لەبارەی ئەوە بکات لە پشتگویٚ خستن و پاڵپشتی نەکردن هەستی پێدەکات، هەروەك پیاویش مافی خۆیەتی لە ئەشکەوتەکەی دوورەپەرێز بێت و کەم

قسەبکات. ئەگەر ژنەکە لە هەست و سۆزی تێ نەگیشتراوە ئەوە زۆر سەختە ئازارەکەی بهێنێتە دەرەوە.

ئاخاوتنی ئافرەت لە بارەی گرفتەکانی:

بەگشتی لە سیفەتەکانی ئافرەت ئەوەیە کاتێك هەراسان دەبێت یان هەست بە گرژی دەکات، لە رێگەی گەران بەوەی باوەری پێیەتی پاڵپەستۆیەکە کەم دەکاتەوە، تا بەتەواوەتی لەبارەی گرفت و ناخۆشیەکانی قسەی لەگەڵدا بکات. بەم شێوەیە کاتێك ئافرەت ئاخاوتن لەبارەی هەست و سۆزی خۆی دەکات هەست بە باشتربوون و نەمانی پەشێوی دەکات. ئافرەت بەشداری هەست و سۆزی بە نیشانەیەك لەسەر خۆشەویستی و باوەر و ریزگرتن دادەنێت، نەك بارگرانی بەسەر کەسێکی تر، ئافرەتیش بەهەمان رێگە یارمەتی ئەوانی تر دەدات، هەروەها چاوەروانی هەمان شت دەکات لەوانی تر کاتێك دەستی یارمەتی بۆ درێژدەکەن، ئافرەت هەست بە شەرم ناکات لەوەی گرفتەکەی خۆی بەدیاربخات، لای گرنگ نییە بە روخسارێکی بێ گرفت دەرکەوێت هەروەك پیاو دەیکات، ئافرەت هەست بە ئارامی دەکات کاتێك دەزانێت کەسێك هەیە باوەری پێی هەیە و دڵی خۆی بۆ دەکاتەوە و ئەوەی سەرقاڵی کردووە بۆی بڵێت، وەك پیاو نییە گرنگی بەوە بدات گرفتەکانی خۆی بە خۆی چارەسەر بکات بەبێ یارمەتی هیچ کەسێك.

کاتێك ئافرەت ئاخاوتن لەبارەی ناخۆشیەکانی دەکات، رێزبەندی ناخۆشیەکانی بە گوێرەی گرنگی یان ترسناکیەکانی لای گرنگ نییە. ئەگەر هەراسان بوو، ئەوە لە هەموو شتێك هەراسانە، شتە گەورە و بچووکەکان. لەو کاتەدا لای گرنگ نییە بە دوای چارەسەر بۆ گرفتەکانی بگەرێت، بەڵکو تەنها دەروونی خۆی لەو هەست و

سۆزە ڕووەو ئەوەی هەراسانی دەکات یان سەرقاڵی کردووە بەتاڵ بکاتەوە، ئەوەش لـە ڕێگەی ئەوەی کەسێك بێت لێی تێبگات.

هەروەك بینیمان پیاوەکە لە کاتی قەیراندا هەوڵیدەدا تەرکیز لەسـەر تاکـە شـتێك بکات، بەنیسبەت ئافرەت شتە پێچەوانەیە، بازنەی تەرکیزی فراوان دەبێت، دەچـێتە ناو هەموو شتێك لە یەك کاتدا. لە ڕێگـەی ئاخـاوتنی لـەبارەی هـەموو گرفتێکـی چاوەڕوانکراو و بێ تەرکیزکردن لەسەر تاکە گرفتێك، ئەوە ئافرەت هەست بە ئـارامی و ئاسوودەییەکی زۆر دەکات، کاری گرنگ ئەوەیە ئافرەتەکە پاش قسەکردن لـەبارەی هەموو گرفتەکان ئەوە هەسـت بـە کـارە ڕاسـتەقینە و بنەڕەتییەکـەی دەکـات کـە سەرقاڵی کردووە، ئەوکات (مغمور) نابێت ئەو کارەی تووشی هەرەسانی کردووە.

تا ئافرەت ئاسوودەتربێت، ئاخـاوتن لـەبارەی گرفتـەکانی ڕابـردوو و، گرفتـەکانی داهاتوو و، گرفتە چاوەڕوانکراوەکان و تەنانە ئەو گرفتانەی که هـەرگیز چارەسـەری نییە دەکات، سەرەتای قسەکانی لەبارەی ناخۆشییەك دەبێت، پاشـان بـۆ ماوەیـەکی کورت بێدەنگ دەبێـت پـێش ئـەوەی بچـێتە سـەر ناخۆشـیەکی تـر و بەمشـێوەیە. هەرچەندە بازنەی قسەکان فراوانتر بێت ئافرەت هەسـت بـە ئـارامی زیـاتر دەکـات، بەتایبەت هەوڵدەدات بەدرێژی و بەشـەکی لـەبارەی شـتەکان قسـەبکات. ئـافرەت ئاخاوتن لە بارەی ناخۆشیەکان و گرفتەکان و، خەم و پـەژارەکانی و، نائومێدیـەکانی و، خەونـە بەدینـەهاتووەکانی دەکـات. ئەگـەر هەسـتی کـرد کەسـی گـوێگر لێـی تێنەگەیشتووە، ئەوە لەسەر ئاخاوتن و فراوانکردنی قسـەکانی بـەردەوام دەبێـت، کـە بێدەنگبوو ئەوە هەسـت بـە ئارامییـەکی زۆر دەکـات. ئەمـە ڕێگـەی ئافرەتـە لـە هەڵکردنی لەگەڵ ناخۆشییەکاندا، داواکانی بە بێجگە لـەم شـێوەیە، نکـۆڵی کردنـی هەست بەخۆدی خۆی و سیفەتەکانی تێدایە.

هەروەك لەپیاو بینیمان کە چووە ئەشکەوتەکەی، کەمێك لە ناخۆشییەکان بەسە بۆ ئەوەی تەرکیزی لاواز بکات کە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکەی پێویستی پێیەتی، بە هەمان شێوە ئافرەتیش هەست بەوە دەکات مێردەکەی لەوەی دەیەوێت بیلێت تێنەگەیشتووە، پێویستی بەوەیە قسە لەسەر ژمارەیەك گرفتی تری کەمێك گرنگتر بکات، هەتا هەست بەهەندێك ئاسوودەیی بکات، بەڵام ئەوە لەبیر مەکە هەندێجار هەست و سۆزەکەی ئازارداره، لەوانەیە لەلایەنی هەست و سۆزەوە بە گرفتەکانی خەڵکی تر سەرقاڵ بێت، یان هەست بە هەندێك ئاسوودەیی بکات لە ڕێگەی گفتوگۆی ناخۆشییەکانی خزم و هاوڕێیەکانییەوە. جا ئاخاوتنەکە لە بارەی گرفتی خۆی یان گرفتەکانی کەسی تر بێت ئەوە لەم ڕێگە گونجاوەوە هەست بە ئاسوودەیی دەکات.

ئافرەت لەبارەی هەست و سۆزییەوە ئاخاوتن دەکات لەبەر هۆکارگەلێك، هەندێکی باس دەکەین:

١ـ بۆ ئەوەی زانیاری کۆبکاتەوە یان بگوازێتەوە (ئەمە گرنگترین هۆکارە بۆ قسەی پیاو).

٢ـ تا هەوڵبدات ئەوەی دەیەوێت لە ڕاستی بیلێت ئاشکرا بکات (لەو کاتەی پیاو ئەمە دەکات لە بێدەنگیدا).

٣ـ تا ئەوەی هەستی پێ دەکات لە بێزاری و ئازار پاڵەپەستۆی لەسەر کەمبکاتەوە (لە کاتێکدا لەم بارەدا پیاو لە قسەکردن دەوەستێت).

٤ـ تا پەیوەندییەکی خۆشەویستی لە ڕێگەی قسە و بەشداریکردنی هەستەکانی بۆ یەکێکی تر بنیادبنێت، تا ڕاستی خۆی و هەستەکانی بناسرێت (ئارەزووی پیاو بۆ ئەم کارەیە بۆ خۆی و بە بێدەنگی بیکات).

پیاو چی دەکات کاتێك ئافرەت دەست بە ئاخاوتن دەکات؟

کاتێك ئافرەت دەست بە ئاخاوتن دەکات لەبارەی هەست و سۆز و ئەوەی هەراسانی دەکات، پیاو بەرهەڵستی ئەوە دەکات و ئاسوودە نییە، پیاو وا دادەنێت ژنەکە بۆیە لەبارەی گرفتەکانی قسەی بۆ دەکات تا بەرپرسیارێتی ئەم گرفتانەی بخاتە ئەستۆی ئەو، هەر چەند ئەو گرفتانە زیاتر بێت کە قسەی لەبارەوە دەکات ئەوە هەست بەسەرزەنشتی لای زیاتر دەبێت؛ پیاوەکە نازانێت ژنەکە لەپێناو کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆ لەسەرخۆی قسەی بۆ دەکات، لەبەرئەوە نازانێت ئەگەر تەنها گوێی لێگرت زۆر ڕێزی ئافرەتەکە دەگرێت.

پیاوەکە زۆربەی جاران لەبارەی گرفتەکانیەوە قسە ناکات تەنها لەبەر دوو هۆکارنەبێت: یان لەبەرئەوەی تا سەرزەنشتی کەسێك بکات لەسەر ئەم گرفتە، یان داوای ئامۆژگاری بکات؛ لەبەرئەوە ئەگەر ئافرەتەکە زۆر هەراسان بوو، ئەوە پیاوەکە قسەکەی لێکدەداتەوە بەوەی سەرزەنشتە بۆ ئەو، ئەگەر کەمێك هەراسانبوو، ئەو وا لێکدەداتەوە بەوەی داوای ئامۆژگاری کردووە تا چارەسەری پێشکەشبکرێت، ئەگەر هەستی کرد بەرپرسیارێتی گرفتەکانی دەخاتە ئەستۆی ئەوەوە لەو هێرشەدا دەست بە بەرگریکردن لە خۆی دەکات، لە هەردوو باردا زۆر سەختە لای گوێی لێ بگرێت، ئەو شتەی داوای دەکات ڕاستەقینەیە.

چونکە لە جیهانی پیاواندا، پاش ئەوەی بە چارەسەرکردنی گرفتێك دەگەن هەست بە ئاسوودەی و ئارامی دەکەن، پیاو پێشبینی دەکات ئەگەر دەست پێشخەری کرد

بەوەی چارەسەر بۆ گرفتەکانی ژنەکەی پێشکەش بکات ئەوە واز لە قسەکردن لەبارەی ناخۆشییەکانی دەهێنێت پاش ئەوەی گوێ لە چارەسەرێك یان دوو چارەسەر دەبێت؛ بەڵام دەبینێت ژنەکەی لە خستنەرووی گرفتی زیاتر بەردەوام دەبێت، کاتێکیش دەبینێت چارەسەرەکانی بە دڵ نییە ئەوە وا لێکدەداتەوە بەوەی پێشبینیەکانی ڕەت دەکاتەوە و هیچ سەنگێکی بۆ دانانێت، لەبەرئەوە هەست بە ڕەفز و بێزێزی دەکات.

لە بەرامبەردا کاتێك پیاوەکە هەست بە هێرشی ژنەکە دەکات بۆ سەری، ئەوە بەرگری لە خۆی دەکات، باوەڕی وایە ئەگەر ئەم شتە بە خۆی بۆی باسکرد ئەوە ژنەکە هەست بە هەندێك ئارامی و ئاسوودەیی دەکات. بەڵام ئەوەی لە واقیعدا ڕوودەدات ئەوەیە هەر چەندە بەرگری لە خۆی بکات وا هەست دەکات ژنەکە لێی تێناگات، ئەوەش ئازار و بێزاریەکەی زیاتر دەکات؛ پیاوەکە نازانێت ئەوەی ژنەکەی لێدەوێت پاکانە و لێکدانەوە نییە، بەڵکو دەیەوێت لە هەستەکانی بگات و وای لێبکات لەبارەیەوە دەست بە ئاخاوتن بکات، ئەگەر لە داواکانی گەیشت و بە باشی ڕفتاری کرد و گوێی گرت، ئەوە پاش چەند خولەکێك لە گلەیی و سکاڵا بابەتەکە دەگۆڕێت و لەبارەی گرفتگەلێکی تر ئاخاوتن دەکات.

ئەوەی پیاو زۆر هەراسان دەکات ئەوەیە گوێی لە ئافرەت دەبێت سکاڵا لە گرفتەکانی دەکات، بەڵام ناتوانێت شتێکی وا بۆ چارەسەری بکات، لەوانەیە ئافرەتەکە تەنها لە گوزارشتکردن لە ترس و نائومێدییەکان سکاڵابکات، دەشزانێت هیچ کەسێك ناتوانێت شتێ بۆ چارەسەرکردنی ئەم کارانە بکات، لەگەڵ ئەوەشدا لەبارەیەوە قسەدەکات تا هەست بە هەندێك ئاسوودەیی بکات، بۆ نموونە لەوانەیە ئافرەت سکاڵا لەم شتانەی خوارەوە بکات:

- ((موچەیەکی گونجاوم پێنادەن لە کارەکەم)).

- ((دایکم ساڵ دوای ساڵ نەخۆش تر دەبێت)).

- ((خانووەکەم قەبارەکەی گونجاو نییە)).

-((کەشێکی وشکە، کەی باران دەبارێت؟)).

-((لەماوەی مانگانی ڕابردوو، خەرجیمان زیادی کردووە)). کاتێـك گوێبیستی ئافرەتەکە دەبێت بە دوور و درێژی قسان دەکـات ئـەوە وادەکـات پیـاو هـۆگری لـە دەستبدات، پیاوەکە وا دادەنێت ئەگەر ژنەکە بە تەواوی و بەدرێژی باسی بەشـەکانی گرفتەکەی کرد، ئەوە واتە پێویستە بەتـەواوی گرفتەکـە بناسـێت لـە پێنـاو ئـەوەی چارەسەرێکی گونجاوی بۆ پێشـنیاز بکـات، سـەر لـە نـوێ نازانێـت باسـی هـەموو گرفتەکەی بۆ دەکات بۆ ئەوە نییە بە چارەسەرێك بگات، بەڵکو بـۆ ئـەوەی ببینێـت گرنگی پێدەدات و لێی تێدەگات.

لەو شتانەی وادەکات پیاو سەختی لە گوێگرتنی ببینێت، ئەوەیە وا گومان دەبـات زنجیرەیەکی لۆژیکی لە ڕێکخستنی گرفتەکاندا هەیە کە ئـافرەت قسـەی لەبارەیـەوە دەکات. بەڵام لە ڕاستیدا ئافرەت لە بابەتێکـە دەچێتە بابـەتێکی تـر بەشـێوەیەکی لەخۆڕاو بێهەڵبژاردن، پاش ئەوەی گوێی لە سێ یان چوار گرفت دەبێـت، هەسـت بـە بێزاریەکی زۆردەکات، هەوڵـدەدات پەیوەندییـەکی لـۆژیکی لـە نێـوان ئـەو هـەموو گرفتانە بدۆزێتەوە. ئەگەر پیاو زانی ئافرەت تەنها پێویسـتی بـە ئاخاوتنـە لـەبارەی گرفتەکانییەوە، ئەوە هەسـت بـە ئاسـوودەیی دەکـات، هـەروەها دەزانێـت هـەموو بەشێکی گرفتەکە گرنگە بۆ ئەوەی ئارامییەکی گەورەتری بـۆ بهێنێتـەدی. هـەروەك ئەوەی پیاوەکە پێویستی بە درێژی و تەفسیلی هەیە لە پێناوگەیشتن بە چارەسەرێکی

باش، بەهەمان شێوە ئافرەت پێویستی بە ئاخاوتنە لەبارەی تەفسیلاتەکان تا ئـەوەی هەراسانی کردووە لە بیر و هۆشی بهێنێتەدەرەوە.

لەو شتانەی ئافرەت هەست بە ئاسوودەیی دەکات کاتێك قسە لەگەڵ ئافرەتێکی تر دەکات. ئەوە هەوڵدەدات ڕووداوەکانی ((چیرۆکەکە)) یان گرفتەکە پلـە بـە پلـە یـان هێدی هێدی باس بکات، پێش ئەوەی بە (گرێنچکە) یان ناوەڕۆکی بابەتەکە بگات، کەچی ئەم ڕێگەیە لە قسەکردن لەبارەی گرفتەکە پیـاو بێـزار دەکـات و هەسـت بـە نائومێدی دەکات، ئەوەی وا دەکات پیـاو گـوێی بگرێـت ئـەوە ئافرەتەکـە سـەرەتا ناوەڕۆکی شتەکەی پـێ بڵێـت، پاشـان ڕووداوەکـان بەدرێـژی، چـونکە ئـەوەی پیـاو ئاسوودە دەکات ئەوەیە لەسەرەتادا بزانێـت ئەوشـتە چـییە ئـافرەت دەیـەوێت پێـی بگات. هەروەها ئەوەی ژنەکە دادەمەزرێنێت بە پیاوەکە بڵێت ئـەو تـەنها دەیـەوێت قسە لەبارەی گرفتەکانییەوە بکات، پێویست ناکات چارەسەری بۆ بدۆزێتـەوە، ئـەوە پیاو بە ئاسوودەیی و بە ئارامییەوە گوێ دەگرێت. واباوە بەهێزی ڕەتکردنەوەی پیـاو بۆ ئاخاوتنی ژنەکە لەگەڵ بـەهێزی نـەزانینی بـۆ ژنەکەیـە و سـیفەتەکانی لـەبارەی قسەدەکەین گونجاو دەبێت. هەرچەندە پیاو فێربێت چۆن پێداویسـتیەکانی هەسـت و سۆزی ئافرەت تێربکات بەوەی پاڵپشتی بکات و هـانی بـدات، ئـەوە بـۆی ئاشـکرا دەبێت چەند ئاسانە گوێی لێ بگرێت.

گونجاندن لە نێوان جیاوازییەکانی هەردوو ڕەگەزەکە:

پیاو و ئافرەت دەتوانن بەیەکەوە لە ئاشتی و ئاسایشدا بژین لە ڕێگـەی ڕێزگرتنـی ئەم جیاوازیانەی نێوانیانەوە. بەشێوەیەك پیاو فێربێت ڕێزی پێویسـتی ئـافرەت بـۆ قسەکردن لەپێناو ئەوەی هەست بە ئاسـوودەیی بکـات بگرێـت، پیـاو دەتوانێـت زۆر پاڵپشت و هاندەری ئافرەت بێت ئەگەر هیچ شـتێکیش نـەڵێت؛ هـەروەها فێربێـت

کاتێك وا دیاره تووشی هێرشی ئافرەتەکە یان ڕەخنە یان سەرزەنشتی بووە، ئەم قۆناغە کورتە دەڕوات، ئافرەت هەر زوو هەست بە ئاسوودەیی لەناکاو دەکات، زۆرتر ڕێزی دەگرێت و قبوڵی دەکات، هەروەها پیاو هەست بکات چۆن ئافرەت لەبارەی گرفتەکانییەوە بەجوانی قسەکانی دەربڕێت، ئافرەتەکە کاتێك هەستدەکات پیاوەکە گوێی لێ دەگرێت ئەوە لە قسەکردن دەوەستێت. پیاوەکەش هەست بە ئاسوودەیی دەکات کاتێك دەزانێت قسەکردنی ئافرەتەکە لەبارەی گرفتەکانی بەهۆی ئەوەوە نییە کە کەمتەرخەمبووە لەگەڵیدا، یان هەڵسوکەوتێکی هەڵەی کردووە، لەبەرئەوە دەتوانێت گوێ لە قسەکانی بگرێت بێ ئەوەی هەست بکات بەرپرسیارێتی چارەسەرکردنی هەموو گرفتەکانی لەسەرە.

لەوانەیە زۆرێك لە پیاوان هەست نەکەن کەوا تەنها قسەکردن لەبارەی گرفتەکانی بۆ ئافرەت چەند شتێکی شادیبەخشە، لەوانەیە ئافرەتی تریان بینیوە (لەوانە دایکەکانیان) پاش ئاخاوتن هەستیان بە شادومانی نەکردووە، بەهۆی ئەوەی هەستیان بەوە کردووە پیاوان بۆ ماوەیەکی درێژ گوێیان لێ نەگرتوون، پاش ئەوەی پیاو فێردەبێت چۆن گوێ دەگرێت، ئەوە کارێکی هەژێنەری ئاشکراکردووە، گوێگرتنی لە ژنەکەی خۆی کە ئاخاوتن لەبارەی گرفتەکانییەوە دەکات یارمەتی پیاوەکە دەدات لە ئەشکەوتەکەی بێتە دەرەوە، هەروەك لەسەر کاروبارەکانی تر یارمەتی دەدات کە پێی هەڵدەستێت وەك سەیرکردنی تەلەفزیۆن یان خوێندنەوەی ڕۆژنامە، هەروەها گوێگرتنی یارمەتی دەدات گرفتەکانی ڕۆژانەی بەشێوەیەکی کاتی لە بیربکات.

هەروەها ئافرەت فێرببێت ڕێزی پێویستی پیاو لە کشانەوە و ئاسوودەیی بگرێت لە پێناو هەڵکردن لەگەڵ ئەو ناخۆشییەی ڕووبەڕووی دەبێتەوە. بەمە ئەشکەوتی پیاو لە بیری ئافرەت بە مەتەڵێکی گەورە نامێنێتەوە، هەروەها هەست دەکات لەسەری نییە

واز لە پیاو بهێنێت تا لە ئەشکەوتەکەی دێتە دەرەوە. فێربێت چوونی پیاو بۆ ئەشکەوتەکەی بەڵگە نییە لەسەر کەمی خۆشەویستییەکەی بۆ ئافرەتەکە، بەڵکو بەهۆی گرژیی و پەشێوییەوەیە کە لە ئەنجامی ناخۆشییەکانی ژیانییەوە سەرچاوەی گرتووە، لەبەرئەوە زیاتر قبووڵی ئەم ڕەفتارەی دەکات، هەرکاتێك پیاوەکە سەرقاڵ بێت و ئاگای لەوەی دەوروبەری نامێنێت ئافرەتەکە هەستیار و بێزار نابێت. هەروەها فێربێت چۆن بە نەرم و نیانی واز لە قسە دەهێنێت کاتێك تێبینی دەکات مێردەکەی ناتوانێت ئاگای لەوە بێت کە دەیڵێت بەهۆی مانەوەی لە ئەشکەوتەکەیدا، چاوەڕوانی دەکات تا ئاگایی لێی دەبێت، هەروەها بۆی ئاشکرا دەبێت ئەگەر بەدەم پێکەنین و نەرم و نیانی داوا لە پیاوەکە بکات ئاگای تەواوی پێبدات، ئەوە پیاوەکە زۆر ئاسوودە دەبێت لەو هەوڵەی تەرکیزی ئاگاییەکەی بخاتەسەر ئافرەتەکە هەر چەندە هەندێجار سەختە لەسەری.

ئافرەت فێربێت چوونی پیاوەکە بۆ ئەشکەوتەکەی وەك مەسەلەیەکی کەسێتی لێکنەداتەوە، واتە ئافرەتەکە هۆکاری ئەم کشانەوەیە بێت، هەروەها ئەم کاتانە بۆ قسەکردنێکی خۆشەویستانە لەگەڵ مێردیدا گونجاو نییە، بۆ ئافرەتەکە باشترە ئەوکاتە بچێت قسە و گفتوگۆ لەگەڵ هاوڕێیەکانی بکات، یان کاتێکی گونجاو بە هەندێ کاروبار وەك بازاڕکردن یان وەرزش یان کاروباری ناو ماڵ بدات. ئەو کارە گرنگەی ئافرەت دەتوانێت فێربێت ئەوەیە دەتوانێت قبووڵ و خۆشەویستی پێشکەشی پیاوەکەی بکات، ئەوە وا دەکات پیاوەکەی خێراتر لە ئەشکەوتەکەی بێتە دەرەوە.

بەشی حەوتەم

سیفەتە دەروونییەکانی ئافرەت

لەوەی پەیوەستە بە پەیوەندی بەهاوسەرگیرییەوە

﴿ وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا ﴾ القصص: ١٠

هەیە هەندێك لایەنی دەروونی ئافرەت بە شەپۆلەکانی دەریا چواندووە بەشێوەیەك کاتێك کەیفخۆش و کامەرانە زۆر بەرز دەبێتەوە، کاتێکیش هەست بە هەراسانی دەکات و باوەڕی بەخۆی نامێنێت هەست و سۆزەکەی دادەبەزێت، ماوەیەك دیسان هەست و سۆزی سەرلەنوێ بەرزدەبێتەوە بەم شێوەیە وەك شەپۆلە ئالوگۆڕەکانی دەریا.

کاتێك هەست و سۆزی ئافرەت بەرزدەبێتەوە و باوەڕی بەخۆی زیاد دەبێت، سەرچاوەیەك دەبێت، خۆشەویستی و قوربانیدان و سۆز و پەرۆشییەکەی بۆ ئەوانی تر کۆتایی نایەت. بەڵام کاتێك شەپۆلەکانی نزمدەبێتەوە و هەست بە هەندێك دڵتەنگی دەکات ئەوە لە ناوەوە هەست بە بۆشاییەکی گەورە دەکات، پێویستی بە خۆشەویستی و چاودێر هەیە لەلایەن ئەوانی ترەوە، بە تایبەت مێردەکەی. لەوانەیە لە کاتی بەرزبوونەوەی هەست و سۆزی ئافرەت و هەستکردنی بە ئارامی، پێداویستی و هەستەکەی کردبێتە قوربانی بەرژەوەندی ئەوانی تر، یان هەندێ هەست و سۆزی نەرێنی خۆی کپ کردبێتەوە، بەڵام کاتێك شەپۆلی هەستەکانی نزمدەبێتەوە هەموو ئەوەی کپی کردووەتەوە بەدیاردەکەوێت، هەست بە پێویستیەکی زۆر دەکات بۆ تێرکردنی پێداویستیەکانی کە پێشتر کردوویەتە قوربانی، پێویستیەکی زۆری هەیە

بەوەی ئاخاوتن لـەبارەی گرفتـەکان و ناخۆشـیەکان و هەسـتە نەرێنیـەکانی بکـات، هەروەها زۆر پێویستی بە کەسێکە گوێی لێبگرێت و لێی تێبگات.

تاریکایی بیر (غیابات الجب):

هەندێك کەس نزمبوونەوەی هەست و سۆزی ئافرەت دەچوێنن بـەوەی دەچـێتە نـاو بیرێك یان چاڵێکی قووڵ و تاریك، بەشێوەیەك ئافرەت دەچێتە بـارێکی ڕەشـاوی لـە ڕەشبینی و، لاوازی باوەڕبەخۆبوون و، هەستێکی نادیار کەوا هیچ لێکدانەوەیەکی بۆ نییە، هەروەها ئافرەتەکە نازانێت چۆن لەم ڕەوشە بگات کە بەشـێوەیەکی لـەناکاو و بەبێ ئاگادارکردنەوەی پێشوەختە بۆی هاتووە.

ماوەیەك ئافرەتەکە بە بنی بیرەکە دەگات، بـەڵام ئـەوە گەشـتی بەرزبوونـەوە بـۆ هاتنەدەر لەم بیرە دەست پێ دەکات، بەتایبەت ئەگەر هەستی کـرد بـەوەی کەسـێك هەیە خۆشی دەوێت و هیواخوازیەتی، بەشـێوەیەکی لـەناکاو هەسـت بـە باشـتربوون دەکات، هەروەك کە بەشێوەیەکی لەناکاو چووە ناو بیرەکەوە. پاش ئەوەی لـە بیرەکـە هاتە دەرەوە هەروەك پێشووی لێ دێتەوە، سەرچاوەیەك خۆشەویستی و چـاودێری بـە ئەوانەی دەوروبەری دەبەخشێت، وەك ئەوەیە لەسـەری پێویسـت بووبێـت بچـێتە نـاو بیرەکە تا دەروونی خۆی پڕ لە هەست و سۆز بکات تا پێشکەشی ئەوانی تر بکاتەوە.

توانای ئافرەت لەسـەر پێشکەشکردنی خۆشەویستی یان وەرگرتنـی لـە ئـەوانی تـر ڕەنگدانەوەی باری هەست و سـۆز و هەڵوێسـتییەتی لـە خـۆدی خۆیـدا، کاتێـك لـە بارێکی ئەرێنی دادەبێت لە هەست و سۆزی لەبارەی خۆی و قبوولکردنی خودی خۆی ئەوە دەتوانێت خۆشەویستی پێشکەش بکات یان لە دەوروبەری وەری بگرێت، کاتێك لەڕەوشێکی نەرێنی دادەبێت لە خودی خۆی و باوەڕی بە خۆی لاواز دەبێت، ئەوە زۆر سەختە لەسەری خۆشەویستی پێشکەشی ئەوانی تر بکات یان لێیان وەربگرێت.

ئاڵوگۆڕی شەپۆڵەکانی هەست و سۆز لای ئافرەت

هەڵکردنی پیاو لەگەڵ ئاڵوگۆڕی شەپۆڵەکانی ئافرەت (قبوڵکردنی ئاڵوگۆڕی):

کاتێك پیاو ژنەکەی خۆی خۆشدەوێت و لێی نزیکە هەست بە هیوایەکی زۆر و خۆشییەکی گەورە دەکات، بەڵام هەندێك لە پیاوان بە هەڵە گومان دەبەن کەوا ئەم هەستە بە هەمان هێزەوە بە درێژایی تەمەن و لە هەموو کاتەکاندا بەردەوام دەبێت. نموونەی ئەم پیاوە، وەك ئەوە وایە کە باوەڕی وایە دەریا لە دۆخی خۆی دەمێنێتەوە بێ شەپۆڵەکان کە هەندێجار بەرزدەبێتەوە بۆ بەرزایی ئاسمان و جارانێکی تر نزمدەبێتەوە بۆ قووڵایی دەریا. بێگومان ژیان پڕاوپڕە لە گۆڕانکاری، کەوا ژیانی خەڵك و هەستەکانیان بەلاڕێدادەبات، بەشێوەیەك شتەکان ئاڵوگۆڕدەبن و ڕۆژ دوایی ڕۆژ دەگۆڕێن، هەروەها شتەکەش لە پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان بەگشتی و لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا بەتایبەتی بەهەمان شێوەیە، پیاوەکە لە نێوان نزیکبوونەوە و دوورکەوتنەوە لە ژنەکەی ئاڵوگۆڕ دەکات، لەوانەیە بچێتە ئەشکەوتەکەیەوە هەروەك بینیمان، هەروەها هەست و سۆزی ئافرەت ئاڵوگۆڕی بەخۆیەوە دەبینێت بە بەرزبوونەوە و نزمبوونەوە و، شوڕبوونەوەی بۆ بیرکە. لەوانەیە پیاو وا گومان ببات

کەوا گۆڕانی میزاجی ئافرەتەکە و ئاڵوگۆڕی شەپۆڵەکانی بۆ ڕەفتار و هەڵوێستی ئەو لە ژنەکەیەوە دەگەڕێتەوە؛ بەدوای لێکدانەوەی ئەم ئاڵوگۆڕانەوە و بەستنەوەی بە ڕەفتاری خۆیەوە دەگەڕێت، بەلام بە هیچ ئەنجامێك ناگات، تا لە هۆکارەکانی ئاڵوگۆڕی شەپۆڵەکانی ژنەکەی بگات. هەڵە دەکات کاتێك هۆکاری هەست و سۆزە نوێیەکەی بۆ کارێکی باش کە کردوویەتی دەگێڕێتەوە، یان سەرزەنشتی خۆی دەکات کاتێك هەست و سۆزی نزمدەبێتەوە و باوەڕی بە خۆی لاواز دەبێت، لە کاتێکدا شتەکان زۆر جوانتر دەبن، وا لێکدەداتەوە کەوا بە شێوەیەکی باش مامەڵەی کردووە و، تواناداره لەسەر ئەوەی دڵی ژنەکەی خۆش بکات. بەلام لە هەندێك کاتی تر کە دڵتەنگ دەبێت، پیاوەکە هەست بە شلەژان دەکات، چونکە پێش ئێستا وای گومان دەبرد لە مامەڵەکردن لەگەڵ ژنەکەی و دڵخۆشکردنی سەرکەوتووبووە.

لەو هەلانەی لەوانەیە پیاو تێی بکەوێت، ئەوەیە هەوڵبدات ڕێگە لە ئاڵوگۆڕی میزاج و هەست و سۆزی ژنەکەی بگرێت، ئەگەر ژنەکە مێشکی سەرقاڵبوو و باوەڕی بەخۆی لاوازبوو ئەوە پیاوەکە پێی دەڵێت مێشکت سەرقاڵ مەکە و هەراسان مەبە، بەلام ئەم قسەیە هەراسانیەکەی زیاتر دەکات، چونکە ژنەکە ئەو کات هەست دەکات مێردەکەی لێی تێناگات و قەدری هەست و سۆزی ناگرێت، پیاوەکەش باوەڕی وایە هەوڵدەدات ژنەکەی لە بیرەکە دەهێنێتەدەرەوە، لە مانەوە تیایدا ڕزگاری دەکات. بەلام کارەکە لە ڕاستیدا ئەوەیە کاتێك ژنەکە دەچێتە بیرەکەیەوە ئەوە پێویستی بەوە نییە کەس بیهێنێتەدەرەوە، بەڵکو پێویستی بەوەیە هەست بکات مێردەکەی لە لایەتی و خۆشی دەوێت و چاودێری دەکات، دەیەوێت کاتێك بە خۆی لە بیرەکە هاتەدەرەوە دڵنیا بێت مێردەکەی لەسەر دەروازەی بیرەکە چاوەڕوانی دەکات. ئافرەت کاتێك دەگاتە بنی بیرەکە بەشێوەیەکی تەواو لە هەست و سۆزی نەرێنی و لاوازی باوەڕبەخۆ بوون مەلە دەکات، هەڵەی باو لای پیاو ئەوەیە هەوڵبدات ڕزگاری بکات و

بیهێنێته سەر ئاوەکە و بۆی ڕوونبکاتەوە بەوەی نەچێته ناو بیرەکە و، پێویسته یەکسەر لە بیرەکە بێتەدەرەوە، بەڵام لە ڕاستیدا ژنەکە پێویستی بەوەیە یەکێك بە هەست و سۆز و نەرم و نیانییەوە گوێی لێبگرێت.

بەم شێوەیە شۆڕبوونەوە بۆ ناو بیرەکە خۆیی لە خۆیدا گرفتێك نییە پێویستی بە چارەسەر و چاککردنەوە هەبێت لە لایەن پیاوەوە، بەڵکو شتێکی سروشتییە وەك گۆڕانی بارودۆخی کەش و هەوا و گۆڕانی شەپۆڵەکانی دەریا، هەڵێکی گونجاوە تا پیاوەکە تیایدا لە لای ژنەکەی بوەستێت، پاڵپشت و دڵنیایی و خۆشەویستی خۆی بۆ بەدیاربخات.

لەوانەیە پیاوەکە کاتێك ژنەکەی لەناو بیرەکەدایە بۆ ماوەی چەند خولەکێك گوێی لێ بگرێت، بەڵام ئەوە گرەنتی نییە بۆ ئەوەی ئافرەتەکە بەم ماوە کورتە هەست بە باشتربوون بکات، بەڵکو بە پێچەوانەوە زیاتر هەست بە هەراسانبوون دەکات. وەك ئەوەی لەسەر ئافرەت بێت لە بیرەکەدا شۆڕببێتەوە و پێی بە بنی بیرەکە بکەوێت، پێش ئەوەی دەست بە گەشتی سەرکەوتن بکاتەوە. ئاخاوتنی ئافرەت لەبارەی گرفتەکانی لەم بارەدا بەڵگە نییە لەسەر خراپی بارودۆخەکە، بەڵکو بەڵگەیە لەسەر ئەوەی ئێستا بە پاڵپشتی لێکردنی ئاسوودەیە، لەبەرئەوە ئافرەتەکە بە زمانێکی پاراو ئاخاوتن لەبارەی ناخۆشییەکانی دەکات. زۆربەی جاران سەرەتایی هەست بە باشترکردن دوادەکەوێت، بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە هەست بە پاڵپشتی مێردەکەی بکات بەبێ ئەوەی هەوڵبدات پاڵەپەستۆی بخاتەسەر بۆ ئەوەی ((زوو)) لە بیرەکەی بێتەدەرەوە.

لە هەڵەکانی کەوا پیاو لە تێگەیشتنی سروشتی ئافرەت و ئاڵوگۆڕی میزاجی تێی دەکەوێت، کاتێك ئافرەتەکە لە بیرەکەی دێتەدەرەوە و یەکسەر بۆ سروشتە

خۆشەویستی و باشەکەی دەگەڕێتەوە. پیاو بە هەڵە باوەڕی وایە باشتربوونی میزاجی بەڵگەیە لەسەرئەوەی هەموو گرفتەکانی کە ناخاوتنی لەبارەیەوە دەکرد چارەسەربووە، سەری سوڕدەمێنێت کاتێك ژنەکەی بۆ میزاجی پێشووتری دەگەڕێتەوە بەشێوەیەك گەشتی شوڕبوونەوە بۆ بیرەکە سەر لە نوێ دەست پێدەکاتەوە، ئافرەتەکە گلەیی لە هەمان شت دەکات کە پیاوەکە وای دەزانی چارەسەربووە. ئەو کات پیاوەکە هەست بە شلەژاوی و پەشۆکاوی دەکات و، نازانێت چی بکات. لەوانەیە کاردانەوەکەی نەرێنی بێت و لە دەستدانی هۆگریەوە سەرچاوەی گرتبێت، بۆ نموونە دەڵێت:

- ((پێشتر ئەو هەموو قسەیەم گوێ لێبووە)).
- ((چەندجار لەسەرمانە ئەم ناخاوتنە دووبارە بکەینەوە؟)).
- ((کەی ئەم جۆرە گرفتانە بەجێ دەهێڵین؟)).
- ((من ئامادە نیم سەر لەنوێ باسی ئەم شتە بکەم)).

لەوانەیە پیاو هەراسان بێت، پاش ئەوەی ژنەکەی دڵنیاکردەوە بەوەی خۆشی دەوێت و لەگەڵی دەوەستێت تا پاڵپشتی بکات، دەبینێت سەرلەنوێ و پاش کاتێکی کەم گومان لە باوەڕ پێبوونی دەکات، هەست دەکات بەوەی دەبێت پیاوەکە سەر لە نوێ دڵنیایی لێ بکاتەوە، وەك ئەوەی پێشتر ئەوەی نەکردبێت. لەبەرئەوە زۆرجار ژن و مێرد دەچنە ناو هەمان هەڵوێستی دووبارە لە مشتومڕ و جیاوازی، بەهۆی تێنەگەیشتنی ئەم سروشتەی سووڕی ئافرەتەوە.

ئەو هەستانەی ئافرەت دادەگرێت کە لەبیردایە:

لە نیشانەکانی یەکەمی سەرەتایی شۆڕبوونەوەی ئافرەت بۆ بیرەکە، زۆرتر ئـارەزوو دەکات خاوەنداریەتی مێردەکەی بێت و بەسەریدا بالآدەست بێت، دەبینین بۆ نموونـە: لە هەموو کارێکدا لەگەڵیدایە، یان پێداگری دەکات لەوەی بۆ هەر جێگەیەك بچـێت لەگەڵیدابێت.

ئەوە لە بیرنەکەین ئافرەت کاتێك لە بیرەکەی دایە هەندێ هەستی نـەرێنی دێتـەوە یاد کە لە منداڵیدا پێدارۆیشتووە، دەبینین زۆر لەو گرفت و ناخۆشـیانەی لـە ژیانـدا پێیدا رۆیشتووە مۆرێکی دیاری لەسەر هەست و سۆزی جێهێشتووە، بەتایبەت ئەوەی پەیوەستە بە پەیوەندییەکەی بە دایك و باوکی و ئەوەشی لێیەوە نزیکـە. بـۆ نموونـە: لەوانەیە ژنەکە هەست بە هەراسانییەکی زۆر بکات تەنها ئەوەی مێردەکەی بیـەوێت بۆ کار گەشـت بکـات یـان بیـەوێت سـەیری هیوایـەتێکی خـۆی بکـات، لەوانەیـە هەردووکیان هەست نەکەن کەوا ئەم کارە هەسـتی نـەرێنی پەیوەسـت بـە پشـتگوێ خستن و یان ڕەتکردنەوەی لا نوێکردووەتەوە، بەهۆی ئەوەی باوکی بۆ نموونە: بەردەوام سـەرقاڵبووە و لـە ئـەو و لـە خێزانەکـەی دوادەکـەوت. لەوانەیـە ئافرەتەکـە بەشێوەگەلێکی جیاواز گوزارشت لـەم هەسـت و سـۆزەی بکـات، لەبەرئـەوە لەسـەر مێردەکە پێویستە ئاگای لە سروشتی دەربڕینی ژنەکـەی و ئـەوەی مەبەسـتیەتی لـە قسەکەی بێت، لەوانەیە قسەی ئامـاژە بـە ڕادەی پێویسـتی بکـات بـۆ پاڵپشـتی و هاندانی. ئێستا سەیری هەندێ قسەی ئافرەت دەکەین کە لەگەڵ هەسـت و سـۆزێکی دیاریکراو دایە:

هەستەكان كە ئافرەت دادەگرێت	ئەو كات دەتوانێت بڵێت:
نا دڵنیایی دڵەڕاوكێ شپرزە نائومێدی نەرێنی رێگەگرتن و رەتكردنەوە باوەڕبەخۆنەبوون	((من پێویستم بە یارمەتی زیاتری تۆ هەیە...)) ((چۆن دەتوانم ئەوە بكەم...)) ((من لەوە ناگەم)) ((وا بزانم كەس نییە سوود وەربگرێت...)) ((گرنگی پێنادەم، چیت دەوێت بیكە...)) ((هەرگیز نامەوێت ئەوە ...)) ((مەبەستت چییە كە گووتت...))

ئەو پیاوەی لەم سروشتە دەگات دەزانێت ژنەكەی چووەتە ناو بیرەكە و بە بنی گەیشتووە، زۆر پێویستی بە قبوولكردن و بەوەیە خۆشەویستی پێشكەش بكەویت، لە جیاتی ئەوەی سەرزەنشتی بكەیت یان داوای شتانێكی لێ بكەیت كە نەتوانێت وەڵامبداتەوە یان جێبەجێی بكات، چونكە لەم بارە دایە.

كاتێك ئافرەت هەست بە پاڵپشت و هاندانی مێردەكەی دەكات كە لەم بارەدایە، ئەوە لە نوێوە باوەڕی بە پەیوەندی مێردەكەیەوە دەست پێدەكاتەوە، هەروەها دەتوانێت بە ئازادی بچێتە ناو بیرەكە و لێی بێتەدەرەوە بەبێ ئاڵۆزی یان گرفت و ناخۆشی زیاترەوە. ئافرەت هەست بە دڵنیایی دەكات كاتێك پیاوەكەی لای كونی

بیرەکە وەستاوە، ئەوەش هانیدەدات لەسەر شۆڕبوونەوە مادام کەسێك هەیە یارمەتیدەدات. ئەوکات دەتوانێت خۆی لە کۆتی ڕابردوو و بەندی دەروونی و سۆزدارییەوە ڕزگاربکات، کە زۆربەی کاتەکانی ژیانی لەگەڵیدا بووە.

تێگەیشتنی پیاو لە سروشتی ئافرەت یارمەتی دەدات داوای لێنەکات هەست بە ئاڵوگۆری هەست و سۆزی ئافرەت بکات بەوەی بەڵگەیەك نییە لەسەر کەمتەرخەمی ئەو یان چاودێری نەکردنیدا، بەڵکو ئەوە شتێکی سروشتییە ناتوانێت خۆی لێ لابدات، ماوەیەکی کەمە و کۆتایی پێدێت، هەروەها هەست بە ڕادەی کاریگەری خۆشەویستی و چاودێری بۆ ژنەکەی دەکات کە لە بیردایە لە چارەسەرکردنی زۆرێك لە زام و برین کەوا لە منداڵییەوە و ساڵانی پێشوو هەڵی گرتبوو. ئەم تێگەیشتنە زۆرێك لە مشتومڕ و جیاوازی نێوان ژن و مێرد کەم دەکاتەوە.

لە هەڵەکانی ئافرەت بەرامبەر ئەم سووڕە سروشتییەدا، ئەوەیە هەندێجار هەوڵدەدات وا پیشانبدات کە هەموو شتێك باشە، هەستەکانی خۆی دەشارێتەوە و هەوڵی پشتگوێخستنی پێویستی بۆ شۆڕبوونەوە بۆ بیرەکە دەدات، لەوانەیە کاتێك ئەمە دەکات هەست بە دڵنیایی پاڵپشتی مێردەکەی بۆ خۆی ناکات، لە سزاکانی شۆڕبوونەوە بۆ ناو بیرەکە دەترسیت. لەوانەیە ئەوە لە هەراسانی لە مێردەکەی و دوورکەوتنەوەی لێ بەرهەم بێت بە شێوەیەکی نادیار. هەتا ژنەکە کە لەم بارە دابێت، گومانی تێدا نییە شۆڕدەبێتەوە بۆ ناو بیرەکەی، بەڵام بەشێوەیەك زۆر هەست و سۆز و کاردانەوەی لەگەڵ خۆی هەڵگرتووە.

مرۆڤ هەندێجار لەبارەی ژن و مێرد دا هیچ جیاوازی یان ململانێی لێ نەزانیوون، لە ناکاو گوێی لێ دەبێت داوای لێکجیابوونەوە یان تەڵاق دەکەن، من خۆم گوێم لە ژن و مێردێکی بە تەمەن بوو، کەوا بە ژیانێکی سەرکەوتوو ژیابوون، خێزانێکی

باشیان پەروەردەکردبوو، بەڵام لەناکاو کاغەزی تەڵاقیان لە نێوانیاندا مۆرکرد، کەسیش هۆکارەکانی نازانێت.

مرۆڤ کاتێك هەستە نەرێنییەکانی خۆی دەخواتەوە، ئەوە ئەگەر هەیە لەگەڵیدا زۆر لە هەست و سۆزی ئەرێنی بشارێتەوە، خۆشەویستی لەنێوان ژن و مێرد نامێنێت، رێگری ئەوەی جیاوازی و ململانێی لە نیوان ژن و مێرد روونەدات کارێکی دروستە، بەڵام لە رێگەی شاردنەوەی هەست و سۆزدا نابێت، چونکە زوو یان درەنگ ئەم هەست و سۆزانە دەتەقنەوە.

شۆڕبوونەوە بۆ ناو بیرەکە، ئەوەشی لە گومان و ئاخاوتن لەبارەی ناخۆشی و سۆزداری نەرێنی لەگەڵی دایە، هەموو ئەوە هەڵێکی سروشتی و تەندروست بۆ بەتاڵکردنەوەی هەست و سۆزەکان فەراهەم دەکات بە رێگەیەکی رێکوپێك و بێزیان.

هەندێك کەس هەن دەرکەوتە جەستەییەکانی کەوا ئافرەت دادەگرێت لە ئازار و ناخۆشییەکانی ((سووڕی مانگانە)) بۆ ئەوە دەگرێنەوە کە لە ئەنجامی شاردنەوەی هەست ر سۆزی نەرێنی ئافرەتەکە و، بێ توانای لەسەر هەڵکردن لەگەڵ ئەم هەست و سۆزانە دایە، هەڵکی سروشتی بۆ نەرەخساندووە تا ئەوەی لەناو دەروونی بهێنێتەدەرەوە. لەم پەرتووکەدا رێگەگەلێکی دروست باس دەکەین بۆ هەڵکردن لەگەڵ هەست و سۆزە نەرێنییەکاندا، هەروەها رێگەی دروست بۆ رێگەگرتن لە روودانی جیاوازی و مشتومڕ لە نێوان ژن و مێرددا.

هەروەها لە هەڵەکان پیاو یان ئافرەت وا گومان ببات کە لە کارەکە یان پیشەکەی سەرکەوتووە و بۆ کاتانێك تووشی شۆڕبوونەوە بۆ بیرەکە نابێت، بەڵکو پێچەوانەکەی راستە، چونکە ئافرەت کە دەچێتە ناو جیهانی کار تووشی تەحەددی و ناخۆشیگەلێ دەبێت، ئەوەش دەیخاتە ژێر پاڵپەستۆیەکی زۆرەوە، لەبەرئەوە لەوانی تر زیاتر

پێویستی بەوەیە هەست و سۆزی لە دەروونی بهێنێتەدەرەوە. پێویستی ئافرەت بۆ شۆڕبوونەوە بۆ ناو بیر بە سروشتی کار و دەستکەوتەکانی لە کاردا کاریگەر نابێت.

هەیە باوەڕی وایە سووڕی ئاڵوگۆڕی میزاجی لای ئافرەت مانگانەیە، ئەگەرچی تا ئێستا نەتوانراوە ئەم ماوەیە بە ئاڵوگۆڕی (سووڕی مانگانە) لای ئافرەت ببەسترێتەوە.

چۆن پیاو یارمەتی ئافرەت دەدات کاتێك لە بیردایە:

- ڕێگەی نەگرێت کاتێك دەچێتە خوارەوە یان سەردەکەوێتە سەرەوە لە بیرەکەدا.
- سەرزەنشتی نەکات لەسەر ئەم چوونە خوارەوە یان سەرکەوتنە سەرەوە
- فێربێت چۆن یارمەتی و خۆشەویستی و چاودێری گونجاوی پێشکەش بکات.
- فێربێت چۆن بەرگەی ڕەشەبای یاخی بگرێت لە سۆزداریە نەرێنیەکەیدا.
- فێربێت چۆن خۆشی بوێت لە بیرەکەدا، هەورەك خۆشی دەوێت کە لە دەرەوەی بیر دایە.

ئافرەت لەناو بیر و پیاو لە ئەشکەوتدا:

لەوانەیە لە هەندێ باردا هەریەکە لە ژن و مێرد لە دوورەپەرێزی دابن، پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەیەتی و، ژنەکەشی لە بیرەکەیدا بێت. لەم بارەدا لەوانەیە ببینین هەردووکیان گلەیی لەوی تر بکەن بەوەی پاڵپشتی پێشکەش ناکات و بە تەواوی تێی ناگات. لەوانەیە پیاوەکە هەراسان بێت لەوەی ژنەکەی وازی لێ هێناوە و لە کاتێکدا لەم بارەدایە و چووەتە ناو بیرەکەی، بەهەمان شێوەیە ژنەکەش هەراسان دەبێت لەوەی

پیاوەکەی لەم بارەدا وازی لێهێناوە و چووەتەناو ئەشکەوتەکەی، لەوانەیە ململانێ لە نێوانیاندا ڕوویدات، چونکە پیاو داوای مافی خۆی دەکات و لەوەی خۆی لە ئەشکەوتەکە بەند کردووە، لەوکاتەی ئافرەت داوای مافی خۆی دەکات بەوەی هەست بە ئازار و نەرێنی و هەراسانی دەکات.

جێی بایەخە هەست بکەین کە پاشەکشەی یەکێك لە ژن و مێرد بۆ ئەشکەوتەکە یان بیرەکە، لەوانەیە پێویستی پاشەکشەی هاوشێوە لای ئەوی تر بوروژێنێت بۆ ناو ئەشکەوتەکە یان بیرەکە، ئەوەی ئافرەت لەم بارەدا زۆر پێویستی پێیە ئەوەیە ئاخاوتن لەبارەی هەست و سۆزی بکات، بەڵام لە سەختترین شت لەسەر پیاو ئەوەیە گوێی لێ بگرێت، کە لەم بارە دایە، کارەکە چۆنە؟

چەند ئەگەرێك هەیە لە بەرامبەر پیاودا بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم هەڵوێستە:

١. پیاو قبوڵبکات لەم بارەدا ناتوانێت گوێ لە ژنەکەی بگرێت لەگەڵ خۆشەویستی بۆی، پێویستە خۆی ناچار نەکات کارێك بکات کە بەدڵی نییە.
٢. پیاو لەوە بگات کە ئافرەت مافی خۆیەتی شۆڕببێتەوە ناو بیرەکەی و هەست بە هەراسانی بکات، ئەوەش بەڵگە نییە لەسەر ڕادەی چاودێری یان کەمتەرخەمی لەگەڵیدا، لەبەرئەوە با لەسەر هەست و سۆزی، سەرزەنشتی نەکات.
٣. ئەگەر پیاو نەیتوانی پاڵپشتییەکی داواکراو پێشکەش بکات، با هەوڵبدات کارەکە ئاڵۆزتر نەکات و دەست بە ململانێ و مشتومڕنەکات لەگەڵیدا، بەڵکو هەوڵبدات دڵنیایی بکاتەوە پاش ماوەیەکی کورت دەگەڕێتەوە لای، ئەوکات زۆر تواناداردەبێت لەسەر پاڵپشتیکردن و گوێگرتنی بە شێوەیەکی گونجاو.
٤. دەتوانێت بە ژنەکەی بڵێت: ((تێدەگەم تۆ ئازار دەچێژیت و هەراسانیت، لەسەرم پێویستە لەگەڵت بوەستم، بەڵام زۆر سەختە ئێستا بەم کارە هەڵبستم. من لە

یەکەم هەڵدا کە هەست دەکەم برێك باشتر بوومە، لە پێشت دەبم و ئامادەم بۆ پاڵپشتیکردن و هاندان و گوێ لێ گرتنت. با هەر یەکەمان هەندێك کات بۆ حەسانەوەی خۆمان دابنێین، پاشان هەریەکەمان ئەوەی ئەوی تر پێویستی پێیەتی پێشکەشی بکات)).

بێگومان ئافرەت حەز لەم قسەیە ناکات، بەڵام تێدەگات و قبوولی دەکات، بە بیری دێتەوە مافی خۆیەتی دووربکەوێتەوە یان خۆی بۆ هەندێ کات بەند بکات، ناتوانێت ئەوەی مێردەکەی دەیەوێت پێشکەشی بکات.

لەوکاتەی ئافرەت دەتوانێت بەم شتانەی خوارەوە هەڵبستێت کاتێك مێردەکەی لە ئەشکەوتەکەی دایە و خۆشی لە بیر دایە:

- داوای لێنەکات گوێی لێ ڕابگرێت، لە کاتێکدا ئەو لەم بارە دایە.
- هەوڵنەدات هەڵوێستەکە لە ڕێگەی مشتومڕەوە خراپتر بکات.
- فێربێت چۆن چاوەڕوانی پاڵپشتی بکات کاتێك توانادارترە لەوەی پێی هەڵدەستێت.
- بە بیری خۆی بهێنێتەوە پیاوەکە مافی خۆیەتی بچێتە ئەشکەوتەکەیەوە.
- باوەڕ بەخۆی بهێنێت کەوا هەندێجار زۆر سەختە پیاو گوێ لە ژنەکەی بگرێت.
- فێربێت چۆن ئاخاوتن لەگەڵیدا بکات کاتێك ئامادە دەبێت گوێبیستی ببێت.
- لەم جۆرە کاتانەدا دەتوانێت قسە لەگەڵ خەڵکی تر بکات وەك هاوڕێیەکانی.

بەشی هەشتەم

سیفەتە دەروونییەکانی پیاو

لەوەی پەیوەستە بە پەیوەندی هاوسەرگیرییەوە

((یا عائشة ذريني أتعبد ربي)) حديث نبوي

سووڕی پیاو لە نزیکی و دوورکەوتنەوەی لە ژنەکەیدا:

دەوترێت پیاو سووڕێکی لە پەیوەندی خۆشەویستی هەیە کە بە ژنەکەی دەبەستێتەوە، ئەم سوورە لە قۆناغگەلێکی جۆراوجۆر پێکدێت، لە قۆناغێکدا پیاو زۆر لە خۆشەویستەکەی نزیکدەبێتەوە، پاشان هەوڵی دوورکەوتنەوە دەدات، دەگەڕێتەوە و سەرلەنوێ نزیکدەبێتەوە. سوودی هەیە ژنەکە ئەم شتە بزانێت، چونکە لەسەر تێگەیشتنی دەروونی مێردەکەی و پەیوەندی لەگەڵیدا یارمەتی دەدات. زۆربەی جار ژنەکە تووشی سەرسوڕمان دەبێت کاتێک تێبینی دەکات مێردەکەی کەمێك لێی دوردەکەوێتەوە لەگەڵ باوەڕی بەوەی خۆشی دەوێت و ڕێزی دەگرێت، هەروەها پیاو بە ئەنقەست و بە پلان بڕیاری ئەم کارە نادات، بەڵکو سیفەتێکە لێی جیانابێتەوە، هەروەك بڕیار نادات هەناسە بدات یان هەست بە برسییەتی بکات، ئەوەش لە ئەنجامی هەڵەوە نییە لە ئەودا یان لە ژنەکەیدا، بەڵکو سووڕێکی سروشتییە لە ژیانی پیاودا.

لەوانەیە ئافرەت لە لێکدانەوەی ڕەفتاری پیاو یان ئارەزووی لەوەی کەمێك دووربکەوێتەوە هەڵە بکات، چونکە زۆربەی جار ئافرەت لە مێردەکەی

دووربناکەوێتەوە تەنها ئەگەر شتێکی نەرێنی لە نێوانیاندا هەبێت، وەك ئەوەی باوەڕێ پێی نەبێت، یان بە هۆی هەراسانی یان ئازاری بەهۆی ئەوەوە، نایەوێت سەر لە نوێ تووشی ئازار بێت، بەڵام پیاو حەز دەکات بۆ ماوەیەك دووربکەوێتەوە، تەنانەت ئەگەر هیچ شتێك نەبێت پەیوەندی لەگەڵ ژنەکەی تێکبدات، ڕاستە پیاو هەندێجار دەتوانێت بە هۆی گرفتەوە لە ژنەکەی دوربکەوێتەوە، بەڵام زۆربەی جاران هۆکاری دوورکەوتنەوەی ئەم سووڕەیە کە پێیدادەڕوات.

ئارەزووی کەمێك دوورکەوتنەوەی پیاو لێکدراوەتەوە پاش ئەوەی حەز و ئەرکی خۆی لە خۆشەویستی و نزیکبوونەوە دەهێنێتەدی، هەوڵدەدات ناو بە ناو پاڵپشتی سەربەخۆی خودی بکات. کاتێك پیاو دەچێتە ناو پەیوەندیەکی سۆزداری بەهێز، ئەوە دەست دەکات بەوەی هەست و سۆز و ئارەزوو و ئاوات و پێداویستی ژنەکەی هەڵبگرێت، واز لە هەست و سۆز و ئارەزوو و ئاوات و پێداویستی خۆی دەهێنێت یان دووردەکەوێتەوە، لەگەڵ هەندێك دوورکەوتنەوە هەوڵدەدات سەربەخۆی خۆی بە دەست بهێنێتەوە و، سەر لە نوێ پەیوەندی بە هەست و سۆز و ئاوات و پێداویستی خۆی بکاتەوە، پاش ئەوە زۆری پێناچێت پیاوەکە لەخۆڕا بۆ ژنەکەی دەگەڕێتەوە، بەوپەڕی هێز و حەز و هەست بە خۆشەویستی بۆ ژنەکەی وەك ئەوەی پیاوەکە نەتوانێت لە شوێنی خۆی بێنێتەوە، بەڵکو لەسەریەتی بەردەوام لە جووڵە دابێت جا لە نزیکبوونەوە یان دوورکەوتنەوە بێت.

سووڕی نزیکبوونەوە و دوورکەوتنەوە لای پیاو:

ئارەزوویێکی بەهێز ←——————— ئارەزوویێکی بەهێز

ئارەزوویێکە بەهێز

بەنزیکبوونەوە و خۆشەویستی ⟵ بە دوورکەوتنەوە و سەربەخۆیی

بەنزیکبوونەوە و خۆشەویستی

کاتێك پیاو دەگەڕێتەوە، ئەوە بۆ هەمان خاڵ دەگەڕێتەوە کە ژنەکەی تیایدا جێهێشتبوو، زۆربەی جار درك بە پێویستی ناکات بۆ چاککردنەوەی ئەوەی بەهۆی دوورکەوتنەوەی ڕوویداوە، ئەم دوورکەوتنەوەیە بەنیسبەت پیاو شتێکی سروشتییە، لەوانەیە شتەکە ئافرەت هەراسان بکات بە تایبەت ئەگەر ئەم سروشتەی پیاو نەزانێت.

تێنەگەیشتن لەم سوورە کەوا پەیوەندی پیاو بە ژنەکەی پیایدا دەڕوات، دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی گرفت و گرژی لەم پەیوەندییەدا دروست بکات. ژنێك دەگێڕێتەوە کە چۆن پاش چەند مانگێك لە هاوسەرگیرییەکەی تێبینی کرد مێردەکەی بە شێوەیەکی لەناکاو و هێدی هێدی لێی دووردەکەوێتەوە، حەزی بە قسە نەدەکرد، هەموو ئەوە بەبێ هۆکارێکی ڕوون و ئاشکراوە، ژنەکە هەوڵیدا لێی نزیکببێتەوە بەڵام بێ ئەنجامبوو، بەڵکو ئەمە بووە هۆی زیاتر دووربکەوێتەوە، سەرم سوڕما و دەستم بە بیرکردنەوە کرد لەو هەڵەی کەوا لەوانەیە کردبێم و هۆکارێك بێت بۆ دوورکەوتنەوەی مێردەکەی.

هەڵە لەم نموونەیەدا ئەوەیە ژنەکە ئارەزووی دوورکەوتنەوەی مێردەکەی لێی بەوەی لێکدایەوە ئەو هۆکارە، بێگومان ئەم کاردانەوەیە سروشتییە لەم بارەدا. بەڵام زانینی سوورەکە کە پیاو لە پەیوەندیەکەی پیایدا دەڕوات، دەتوانێت پاڵپەستۆ لەسەر هەستی ژنەکە بە تاوان و دڵەڕاوکێ کەم بکاتەوە، دەزانێت ئەو هەڵە نییە لە هۆکاری دوورکەوتنەوەی، هەروەها دەزانێت چۆن هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکات بەبێ ئەوەی شتەکان خراپتر بکات یان ئاڵوگۆڕتر بکات، واز لە مێردەکەی دەهێنێت هەندێك

دووریکەوێتەوە تا هەست بە سەربەخۆیی تەواو بکات، بێ ئەوەی ئەگەرە بخرێتە بەردەم ئەم ئارەزووەیی، ژنەکە دڵنیایە پاش ماوەیەکی کەم بۆی دەگەڕێتەوە، لەوپەڕی خۆشەویستی و تامەزرۆوییدا دەبێت.

ئەگەر ڕێ لە مێرد گیرا لەوەی دووریکەوێتەوە، لەوانەیە هەست بە حەزێکی بەهێز نەکات لە نزیکبوونەوە. هەوڵی ئافرەت بۆ ئەوەی بەردەوام مێردەکەی لێیەوە نزیکبێت بۆی هەیە ئارەزووی زۆر نزیکبوونەوە لە ژنەکەی کەمبکاتەوە، لێرەوەیە هەندێ کەس نزیکبوونەوە و دوورکەوتنەوەی پیاویان بە جوولەی (لاستیك) چواندووە، کاتێك لێکڕادەکێشرێت درێژتر دەبێت پاشان بۆ شێوە ئاساییەکەی خۆی دەگەڕێتەوە کاتێك بەری دەدەیت بەڵام بەهێزتر. بەم شێوەیە کاتێك پیاو هەست دەکات لە ڕادەیەکی تەواو لە ژنەکەی دوورکەوتووەتەوە ئەوە ماوەیەکی کەم پاش ئەوە لە ڕەگەوە دەیگۆڕێت و گەشتی گەڕانەوە بۆ ژنەکەی دەستپێدەکات، لەناکاو هەست دەکات وەك ئەوەی نەتوانێت دەستبەرداری ژنەکەی ببێت، هەستی بە پێویستییەکی نوێ دەکات بۆ خۆشەویستی و سۆز و ئاوڕلێدانەوەی.

لەو ئاوتوێیەی پیاو دادەگرێت ئەگەر بەردەوام لەگەڵ ژنەکەی بێت، ڕێگری لێبکرێت هەندێك لێی دووریکەوێتەوە ئەوە پیاو هەڵەشە دەبێت و میزاجی ئاڵوگۆڕدەبێت، لەوانەیە لە گفتوگۆ و هەڵسوکەوتی لەگەڵ ژنەکەیدا ئارەزووی جۆرێك لە نەرێنی هەبێت، ژیانی ژن و مێردەکە ڕۆتینی و بێزارکەر دەبێت، کڵپەی تامەزرۆویی و کاریگەری تیایدا نامێنێت، لەبەرئەوە هەموو کات ژن و مێرد ئامۆژگاری دەکرێن بەوەی هەریەکەیان هیوا و ئاواتی جیاوازیان هەبێت، بەشێوەیەك ئەمە هەلی سروشتییان بۆ دەڕەخسێنێت ماوەیەکی کەم لە یەکتر دووریکەونەوە، تا سەرلەنوێ بۆ یەکتر بگەڕێنەوە تامەزرۆو لە نێوانیان نوێ ببێتەوە.

بێگومان ساڵەکانی یەکەم لە ژیانی پیاو دا پەیوەندیەکی گرنگی بە ڕەفتارەوە هەیە لە قۆناغی گەنجی یان پیاوەتی. لەوانەیە پیاوەکە لە کەمێك دوورکەوتنەوە لە ژنەکەی بترسێت، چونکە ژیاوە و کاردانەوە و هەراسانی دایکی بینیوە کاتێك باوکی لێی دووردەکەوتەوە. لەبەرئەوە لەوانەیە پیاو درك بەوە نەکات بەڕاستی پێویستی بە کەمێك دوورکەوتنەوە هەیە، لە فاکتەرە تەندروستیەکانیشە بۆ پیاوەکە. لەوانەیە ئەم پیاوە گەشەبکات تا هەندێ تایبەتمەندی ژنانی تێدابێت، زۆر هەستیار دەبێت، یان زیادەڕۆیی دەکات تا ئەوانەی تر ڕازی بکات و وەڵامی پێداویستییەکانیان بداتەوە، ئەگەر لەسەر حیسابی حەزە تایبەتمەندییەکەیەوە بێت. دەبینیت هەست بە تاوانێکی زۆر دەکات تەنها لەوەی کەمێك لە ژنەکەی دوورکەوتووتەوە، لەوانەیە بە قۆناغی هەست بە نەرێنی و گوێی پێ نەدات بگات، یان نەمانی هێزی زیندەگی، هەروەها ئەمە وا بکات پیاوەکە بەردەوام لە ترس و دڵەڕاوکێ بێت لەوەی بە تەنها دەمێنێتەوە یان بە تەنها دەبێت، یان دەچێتە ناو ئەشکەوتەکەی.

لەو تەگەرانەی ڕووبەڕوی پیاو دەبێتەوە، لەوەی پەیوەستە بەم سووڕە سروشتییەوە، هەندێکیان نازانن چۆن کەمێك دووربکەونەوە، کەچی هەندێکی تر هەن نازانن چۆن نزیکببنەوە پاش ئەوەی توانیان دوربکەونەوە، پیاوی زۆر هەستیار نازانێت چۆن دووربکەوێتەوە، چونکە بەردەوام لە هەستەکانی ژنەکەی دەترسێت؛ لەوکاتەی پیاوی توندڕەو و کەم هەستیار تەگەرەگەڵێك دەبینێت لە گەڕانەوە و نزیکبوونەوە، چونکە لە زۆر نزیکبوونەوە لەوانی تر دەترسێت، ناشزانێت پێشوازی ژنەکەی بۆ ئەو چۆن دەبێت، هەموو ئەو پیاوانە خۆیان لە شوێنەوارە ئەرێنیەکانی سووڕی نزیکبوونەوە و دوورکەوتنەوەی سروشتی لای پیاو بێبەش دەکەن.

لەسەر پیاو پێویستە بزانێت سروشتی ئافرەت لە سروشتی ئەو جیاوازترە، ئافرەت دوورناکەوێتەوە ئەگەر تا شتێك نەبێت هەراسانی بکات، زۆر ئاساییە کاتێك پیاو

دووردەکەوێتەوە خراپ لە هەڵسوکەوتەکەی بگات. لەبەرئەوە کاتێك پیاوەکە دەگەڕێتەوە لای ئافرەتەکە پێویستی بە هەندێك کات هەیە پێش ئەوەی بتوانێت پێشوازی لێ بکات، زۆر بایەخدارە پیاو هەست بکات ئافرەت پێویستی بە هەندێك کات و قسە و دڵنیایی کردنەوە هەیە پێش ئەوەی بۆ هەمان ئاستی جارانی لە خۆشەویستی بگەڕێتەوە کە ژنەکەی تیایدا جێهێشتبوو.

ئەگەر پیاو لەم سروشتەی ئافرەت نەگات، ئەوە هەست بە گێنگڵ (تململ) و هەراسانی دەکات، چونکە باوەشی بۆ ژنەکەی دەکاتەوە و خۆی بۆ خزمەتکردنی دادەنێت، بەڵام ژنەکە بە هەندێ ساردی و ڕاڕایی وەڵامی دەداتەوە، چونکە نایەوێت یان ڕەتی دەکاتەوە، لێرەدا تێبینی دەکات چۆن لەسەر ئافرەت پێویستە لە سروشتی پیاو بگات کاتێك حەزی لە دوورکەوتنەوەیە، هەروەها لەسەر پیاوە لە سروشتی ئافرەت بگات کاتێك پێویستی بە هەندێك کات هەیە بۆ ئەوەی بتوانێت سەر لەنوێ پێشوازی لێبکاتەوە.

شتێکی سروشتییە ئافرەت لە دوورکەوتنەوەی پیاو بترسێت، بەشێوەیەك هیچ لێکدانەوە یان پاکانەیەك بۆ ڕەفتارەکەی نابینێت ئەوەش ترس و گومانی زیاتر دەکات؛ سەرزەنشتی خۆی دەکات لەسەر هەڵەیەك کەوا نەیکردووە. ئەوەشی ناخۆشیەکەی زیاتر دەکات ئەوە هەوڵەکانی ڕاکردنیەتی بە دوایدا بۆ ئەوەی بۆی بگەڕێتەوە هیچ ئەنجامێکی نابێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە زیاتر لێی دووردەکەوێتەوە، ژنەکە دەست بە پێشبینی هەڵە دەکات، بەوەی خۆشی ناوێت یان هیچی تر حەزی لێناکات.

کەچی کاتێك ئافرەت ئەم سووڕەی پیاو دەزانێت ئەوە لە دەروون و ڕفتاری هەست بە باوەڕ بەخۆ بوون و دڵنیایی دەکات ، ترس و گومان دایناگرێت، بەڵکو کات و

ماوەیەك بۆ مێردەكەی جێدەهێڵێت تا هەست بە سەربەخۆی خۆی بكات ((بە ئارەزووی خۆی))، ژنەكە باوەڕی تەواوی بە گەڕانەوەی هەیە بۆی كاتێك ڕاكێشانی لاستیكەكە دەگاتە كۆتایی، كاتێكیش پیاوەكە بۆی دەگەڕێتەوە بە ڕاكردن داوای خۆشەویستی دەكات.

هەروەها كاتێك پیاو لە سروشتی دەروونە تایبەتەكەی دەگات، ئەوە ئەوپەڕی چاودێری و خۆشەویستی بە ژنەكەی دەدات كاتێك لە سووڕەی نزیكبوونەوە دایە. كاتێك هەست بە كەمێك دووركەوتنەوە دەكات، هەوڵدەدات دڵنیایی بكاتەوە، كاتێكیش گەڕانەوە و نزیكبوونەوە دەست پێدەكات ئەوە هەوڵنەدات پەلە لە ژنەكەی بكات، بەڵكو كاتی پێدەبەخشێت تا لەگەڵ نزیكبوونەوە نوێكەی هەڵبكات.

تێگەیشتنی ژن و مێرد لەم سروشتە زۆرێك لە ترس لادەبات، هەروەها ڕێگری لە ڕوودانی زۆر گرفت دەكات لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا، دڵنیایی و باوەڕ لە پەیوەندییان بە یەكتر دەبەخشێت هەروەها خۆشەویستی و میهرەبانی لەنێوانیان گەشە دەكات.

بۆچی پیاو ئەوكاتە دوردەكەوێتەوە كە ئافرەت حەزی لە نزیكبوونەوەیەتی؟

لەوانەیە ئافرەت گلەیی بكات بەوەی كاتێك حەزی لە قسە و نزیكبوونەوەی زیاترە لە مێردەكەی، ئەوە هەست دەكات پیاوەكە ئارەزوویەتی لێی دووربكەوێتەوە، گومانی تیادا نییە ئەمە ئافرەت بریندار دەكات و ئازاری دەدات، بەڵام تێگەیشتن لە هۆكارەكانی ئەم ڕەفتارە بۆی هەیە كاریگەرییەكانی كەم بكاتەوە.

دوو لێكدانەوە بۆ ئەم هەڵوێستە خراوەتەڕوو:

١ـ ئافرەت هەست بە لاوازی هەستی بکات کاتێك کە پیاو دەست بە کەمێك دوورکەوتنەوەکە دەکات، هەوڵدەدات بۆ پەیوەندییەکەیان ئەوەی گومان دەبات پێویستی پێیەتی لە خۆشەویستی و نزیکی بگێڕێتەوە تا ڕێگە لە دوورکەوتنەوەی بگرێت، ڕووەو مێردەکەی دەچێت و داوای دانیشتن و ئاخاوتنی لەگەڵدا دەکات، لە هەمان کاتدا پیاوەکە هەست بە حەزێکی زۆر دەکات بۆ دوورکەوتنەوە.

٢ـ کاتێك ئافرەت باوەشی خۆی دەکاتەوە و بانگی پیاو دەکات تا زیاتر لێی نزیکبێتەوە، ئەو هەڵسوکەوتە لای پیاو لەناکاو حەزی کەمێك دوورکەوتنەوەی لا دەجووڵێنێت، لەبەر هۆکارگەلێك کە پێشتر باسمان کرد لە دڵنیایی لە سەربەخۆیی و تایبەتمەندیەتی. ئەم کاردانەوەی پیاوەکە هیچ پەیوەندییەکی بەوەی ژنەکەی دەیڵێت یان ئەو هەستەی دەریدەبڕێت نییە، بەڵکو پەیوەندی بە قۆناغێکەوە هەیە کە پیاوەکە پیایدا دەڕوات لە هەستی ئارەزووی بە نزیکبوونەوە یان دوورکەوتنەوە.

بۆچی ئافرەت قسە ناکات کاتێك مێردەکەی دەگەڕێتەوە و لێی نزیکدەبێتەوە؟

کاتێك پیاو دڵنیایی لەسەر سەربەخۆیی خۆی دەکاتەوە و گەشتی گەڕانەوە و نزیکبوونەوە لە ژنەکەی دەستپێدەکات، ژنەکە هەمان پەرۆشی یەکەمی نییە کە پێشتر ئاخاتن و قسەی دەکرد. بۆ ڕەفتارەی ئافرەت ئەم سێ لێکدانەوە هەیە:

١ـ ترسانی ئافرەت لە ئاخاوتن، چونکە لە جاری پێشوو کاتێك ویستی ئاخاوتن بکات ئەوە مێردەکەی دوورکەوتەوە. ئافرەت هەڵسوکەتی خۆی بەوە لێکداوەتەوە مێردەکەی ئارەزووی ئەوەی نییە لەگەڵی بدوێت و گوێی لێبگرێت.

٢ـ دەترسێت لەوەی مێردەکەی لێی هەراسان بێت، چاوەڕواندەکات. هەتا مێردەکەی دەستپێشخەری لە ئاخاوتن و قسەدا دەکات و، هۆکارەکانی هەراسانی خۆی بۆ شیبکاتەوە.

٣ـ ڕاستە ئافرەت قسەی زۆری هەیە ئاخاوتنی لەبارەیەوە بکات، بەڵام لەوانەیە هەڵە بێت، جا لە جیاتی ئەوەی دەست بە ئاخاوتن بکات لەبارەی هەستەکانی و چی دەوێت بیڵێت، ئەوە هەوڵدەدات دەرفەتێك بە پیاو بدات تا لەبارەی خۆی قسەبکات، پرسیاری لێبکات: ((ئەوە چتە؟)) پیاو مەرج نییە ئاخاوتن لەبارەی هەستەکان و بیرۆکەکانی بکات، لەبەرئەوە لە بەرامبەر ئافرەتەکە پەنا بۆ بێدەنگی دەبات.

چۆن هانی پیاو دەدەیت لەسەر قسەکردن؟

ئافرەت ئەگەر حەزی لێبوو ئاخاوتن لەگەڵ پیاو بکات و لێی نزیکببێتەوە خۆشەویستی لەگەڵیدا گەشەپێبدات، ئەوە لەسەریەتی دەستپێشخەر بێت لە قسەکردندا، بێ ئەوەی چاوەڕان بکات پیاوەکە قسەیەك بکات، ئافرەت دەتوانێت لەسەر ئاخاوتن بەردەوام بێت، ئەگەر پیاوەکەش زۆری لا نەبوو بیڵێت، هەرچەندە ئافرەتەکە توانی وا لە مێردەکەی بکات گوێ لێبگرێت، ئەوە پیاوەکە زیاتر هەست بە ئاسوودەیی دەکات و هانیبدات لەسەر قسەکردن. ئافرەت لەسەر ئاخاوتن و بەشدارییەك لە خودی خۆی و هەستەکانی لەگەڵ ئەوانی تردا ڕاهاتووە، لەوکاتەی پیاو زۆبەی جاران قسەناکات تەنها ئەگەر هۆکارێکی باوەڕپێکراو بۆ پێویستی بە قسە هەبێت. بەڵام کاتێك ئافرەت بۆ ماوەیەك قسەدەکات، بەبێ ئەوەی سەرزەنشتی پیاو بکات یان ڕەخنەی لێ بگرێت، ئەوە هێدی هێدی پیاوەکە دەبێتەوە، دەست بە وەڵامدانەوەی ئەو قسانەی گوێی لێدەبێت دەکات، بەڵام ئەگەر پیاو هەستی کرد ئافرەت هەوڵدەدات پاڵەپەستۆ بخاتەسەر تا قسەبکات، ئەوە بیرۆکەکانی دەڕوات،

هیچ شتێك نامێنێتەوە بیڵێت، هەتا ئەگەر شتێکیشی لەلا بێت بیڵێت، ئەوە ڕێگری دەکات (قسەناکات) لەبەرئەوەی هەست بە پاڵەپەستۆ و پێداگری ئافرەتەکە دەکات و لەسەر قسەکردنی.

لێرەدا تێبینی دەکەیت داوای ئافرەت بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ باشترین ڕێگە نییە لەگەڵ پیاودا، بۆ ئافرەتەکە باشترە هەوڵبدات دڵی پیاوەکە بەدەستبهێنێت لەوەی ئاسوودەیە لە پەیوەندییەکەیدا، هەروەها هانی بدەیت لەوەی گوێ بگرێت لە جیاتی قسەکردن. هەروەها لە جیاتی ئەوەی پرسیاری لێ بکات، باشە پێی ڕابگەیەنێت دانیشتن لەگەڵی و گوێگرتنی جێگەی ڕێزە هەتا ئەگەر هیچ قسەش نەکات. بەڵکو لەوانەیە سوودی هەبێت سەرەتا ڕێگەی پێنەدەیت قسە بکات و داوای لێبکەیت تەنها گوێبگرێت، بۆ نموونە پێی دەڵێت : ((خۆشەویستەکەم ئایا دەتوانیت بۆ ماوەیەك گوێم لێ بگریت. ئەمرۆ شتانێك لەگەڵم ڕوویداوە و دەمەوێت لەبارەیەوە قسەت لەگەڵدا بکەم)). ئەوەی زیاتر پیاو هاندەدات لەسەر کارێك ئەوەیە بەهۆی کردنی ئەم کارەوە ڕێزی بگرێت و سوپاسی بکرێت، لەسەر ئافرەت پێویستە ئاگای لەم کارە بێت و گریمانە نەکات ئەوەی پیاو بە فیترەتی خۆی گرنگی ئەوکارە دەزانێت کە پێی هەڵدەستێت کاتێك گوێی لە ژنەکەی دەگرێت، لەوانەیە پیاو هەست بەمە نەکات تەنها پاش ماوەیەك نەبێت لە فێربوون و ڕاهێنان. ئافرەت ئەگەر پێشبینی کرد پیاو بەخۆی گرنگی بە قسە و گوێگرتن دەدات، وەك ئەوەی بەمە پێشبینی بکات ئافرەت بێت.

پێویستی ڕاستکردنەوەی چەمکەکان:

لە هەڵوێستێکی ناخۆش ژنێك گووتی: ((هیچی تر بەرگەی ئەم هاوسەرگیرییە ناگرم، ساڵانێك لەگەڵ مێردم ژیاوم، بەڵام ئەو منی خۆشناوێت و ڕێزی هەستەکانم

ناگرێت،. هەرکاتێك ویستم قسەی لەگەڵدا بکەم وازم لێدەهێنێت و دەڕوات. هەستەکانی ساردە و لە بارەی خەم و گرفتەکانی قسەم لەگەڵدا ناکات، بەس من قسە دەکەم. هاوڕێیەکانم زۆر لەو باشترن، گوێم لێدەگرن و بەردەوام قسەم لەگەڵ دەکەن، لەوکاتەی هیچ شتێکم لەو گوێ لێنابێت)) ئەم ژنە بیری لە جیابوونەوە دەکردەوە لە مێردەکەی.

پاش ئەوەی شتێك لەبارەی سیفەتە دەروونییەکانی هەر یەکە لە پیاو و ئافرەت فێربوون، هەروەها پاش هەندێك ڕاهێنان لەسەر شێوازێکی باشتر بۆ هاندانی پیاو لەسەر قسەکردن، ئەم ژنە هەستی بە هەڵەی خۆی کرد لە ڕێگەی گفتوگۆکردنی لەگەڵ مێردەکەی و، خراپی لێکدانەوەی هەڵوێست و قسەکردن یان قسەنەکردنی پیاوەکەدا. هەروەها درکی کرد کەوا خۆی لە دروستکردنی ئەم هەڵوێستە بەشداربوو کەوا پێی گەیشتوون. هەروەها هەستی بە هەڵەکەی کرد لەوەی مێردەکەی بە هاوڕێیە کچەکانی بەراورد کرد، سروشتی پیاو و دەروونی وەك سروشتی ئافرەت و دەروونی نییە. ئێستا فێربووە چۆن قسە لەگەڵ مێردەکەی دەکات و چۆن لەسەر گوێگرتن و قسە هانی دەدات. هەروەها ئەم ژنە دەستی بە بیرکردنەوە کرد لە سروشتی گفتوگۆ کەوا لە نێوانیان ڕوویدەدا و، چۆن بەهەڵە لێکدانەوەی بۆ وەڵامە کورتەکانی یان قسە کەمەکەی دەکرد. گفتوگۆی دێت نموونەیەکە لەو قسانەی لە نێوانیان ڕوویدەدا پێش چارەسەرکردن:

ـ ژنەکە: ڕۆژەکەت چۆن بوو؟

ـ مێردەکە: کارەکە دەڕوات.

ـ ژنەکە: ئەمڕۆ لەگەڵت چی ڕویداوە؟

- مێردەکە: شتە باوەکان.

- ژنەکە: حەزت لێیە ڕۆژی هەینی داهاتوو چی بکەین؟

- مێردەکە: نازانم. حەزت لێیە چی بکەین؟

- ژنەکە: ئایا دەتەوێت بانگهێشتی باوکت بکەیت بۆ نانی ئێوارە؟

- مێردەکە: نازانم. ئایا دەزانیت ڕۆژنامەی ئەمڕۆ لە کوێیە؟

- ژنەکە(بەهەراسانییەوە): بۆچی قسەم لەگەڵدا ناکەیت؟

- مێردەکە (بێدەنگیەکی بێ وەڵام).

- ژنەکە: ئایا منت خۆشدەوێت؟

- مێردەکە: بێگومان خۆشتم دەوێت، ئەی بۆچی هاوسەرگیریم لەگەڵ کردی.

- ژنەکە: چۆن دەڵێیت تۆم خۆشدەوێت، لە کاتێکدا دیارە تۆ حەزناکەیت هەتا قسەم لەگەڵدا بکەیت. ئێمە دانەنیشتووینە هەرگیز وەك ژن و مێرد قسە لەگەڵ یەکتردا بکەین. تۆ هەرگیز گرنگی بەمن نادەیت.

- مێردەکە: (هەڵدەستێتەوە و لە ژوورەکە دەچێتە دەرەوە تا هەندێك کار لە باخچەدا بکات).

هیچ هەڵەیەك لەم ژن و مێردەدا نییە، بەڵام هەردووکیان سروشتی دەروونی یەکتر نازانن، هەستیش بە سروشتی جیاوازییەکانی نێوانیان ناکەن. کەموکوڕی نێوانیان

سەرزەنشت و گلەیی نییە، بەڵکو شتێکە لە فێربوون و ڕاهێنان لەسەر باشترین ڕێگە لە گفتوگۆ و قسەکردندا.

لە ڕێگەی پیشاندانی هەڵوێستی پێشوو تێبینی دەکەین هەڵەکانی ڕوویداوە لەم شتانەوە بووە:

- ژنەکە هەوڵیداوە بۆ ماوەی ساڵانێك پاڵەپەستۆ لەسەر مێردەی دابنێت تا قسە بکات.

- بەردەوام گلەیی لەوە دەکرد پیاوە قسە ناکات.

- هەڵویستی پیاوەکەی بە هەڵە لێکدایەوە لە قسەنەکردن یان کەم قسەکردندا.

- بێدەنگی و کەم قسەکردنی پیاوەی ڕەتدەکردەوە.

- ڕێزی ئەوەی پیاوەکە دەیکرد لە گوێگرتن نەدەگرت.

- نەیزانی بەوەی دەیتوانی قسەی لەگەڵدا بکات بێئەوەی داوای لێبکات قسە بکات.

لەلایەنی مێردەکەوە:

- نەیزانی هەموو ئەوەی ژنەکەی پێویستی پێبوو گوێیەك بوو بۆ گوێگرتن.

- نەیزانی چۆن گوێی لێبگرێت، بەبێ ئەوەی چارەسەر و پاکانە بخاتەڕوو.

سەربەخۆیی ژن و مێرد و ژیانێکی کامەران:

هەر یەکە لە ژن و مێرد هەڵە دەکەن کاتێك هەوڵدەدەن هەریەکەیان بەشێوەیەکی تەواو دەوری ئەوی تر بدات، هیچیان حەزنەکەن کارێك بکەن تەنها ئەوکاتە نەبێت بەیەکەوە بن، هەردووکیان هەوڵبدەن چاودێری ئەوی تر بکەن و هەموو ئەوەی دەیەوێت لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێر و حەوت رۆژ لە هەفتەدا پێشکەشی بکەن. ئەم جۆرە لە پەیوەندی هاوسەرگیری تەگەرەی گفتوگۆ و تێگەیشتن لە نێوانیان زیاد دەکات. هەروەك پێشتر بینیمان وا باشترە بۆ هەریەکە لە ژن و مێرد هەندێك کات دوور لە ئەوی تر بەسەرببات، لە چالاکییەك جیاوازتر لەوەی بەیەکەوە دەیان کرد. ئەمە بۆشاییەك لە کات و شوێن بۆ هەردووکیان دەکاتەوە تا هەست بە سەربەخۆیی و پشتبەخۆبەستان بکەن. لەوانەیە یەکێکیان هەندێجار بەدواداچوون بۆ هیوایەتە تایبەتیەکەی نەکات، لەبەر گومانی بەوەی لایەنەکەی تر رێگری لەمە دەکات و حەزی لێی نییە، قسەکردنێکی روون لەنێوانیاندا سوودی هەیە. لە راستیدا، پەیوەندی هاوسەرگیری لە رێگەی چاودێری هەریەکە لە ژن و مێرد بۆ خۆی بە هێز دەبێت، ئەوە جگە لە چاودێریکردنی لایەنێکی تر.

رێگری ئافرەت لە سووڕی نزیکبوونەوە و دوورکەوتنەوە لای پیاو:

هەندێجار ئافرەت هەوڵدەدات ـ بە ئاگایی یان نائاگایی ـ رێگری لە سووڕی سروشتی پیاو لە نزیکبوونەوە و دوورکەوتنەوە بکات. بڵاوترین رێگەش:

یەکەم/ شوێنکەوتنی کاتێك حەزدەکات دووربکەوێتەوە:

ئەم ڕێگەیە چەند شێوەیەك وەردەگرێت، هەمووی هەوڵدانی ئافرەتەكەیە بۆ سەوەی ڕێگە لە دووركەوتنەوەی پیاو بگرێت و، هەوڵدانیەتی تا پارێزگاری لە نزیكی بكاتەوە، لەم هەوڵانەش:

١ـ لەلایەنی جەستەیی:

ئەوەش هەوڵی شوێنكەوتنی دەدات هەر جارێك هەوڵیدا دووربكەوێتەوە، ڕێگە نەدات لە دیدی دووربكەوێتەوە، ئافرەتەكە یان لە ژووریكەوە بۆ یەكێكی تر بە دوای دەكەوێت، یان واز لە كردنی شتێك دەهێنێت كە حەزی لێیە لە پێناو ئەوەی لەگەڵیدا بمێنێتەوە.

٢ـ لەلایەنی سۆزداری:

بە شێوەیەك دڵی پێوەبوو و مێشكی خۆی پێوە سەرقاڵدەكات هەر جارێك هەوڵیدا دووربكەوێتەوە ئەگەر كەمێكیش بێت، ژنەكە لە هەوڵدانی بۆ ((یارمەتی دانی)) و چاودێریكردن و كەمكردنەوەی پاڵەپەستۆ ناوەستێت، هەموو ئاگایی و چاودێریەكی پێشكەش دەكات، ڕێگەی نادات بە تەنها هەناسە بدات.

٣ـ لەلایەنی ئەقڵی:

ژنەكە هەوڵدەدات ڕێگەی دووركەوتنەوەی لێبگرێت بەوەی پرسیاری بیری لێبكات كەوا دەكات هەست بە گوناه بكات لەوەی حەزی دووركەوتنەوە لای بوونی هەیە، بۆ نموونە پێی دەڵێت: ((چۆن دەڕۆیت و بە تەنها جێم دەهێڵیت لەو كاتەی پێویستم پێتە؟))، ((ئایا دەزانیت چەند ئازارم دەدات كاتێك دەتبینم ئارەزووتە بەتەنها بیت و لێم دوردەكەویتەوە؟)).

لەوانەیە پیاوەکە زیادەڕۆیی بکات لەوەی ژنەکەی ڕازی بکات و میهرەبان بێت تـا دوورکەوتنــەوە لێــی ڕاســت بکاتــەوە. لەوانەیــە هەســتەکان و پێداویســتییە ڕاستەقینەکانی خۆی کـپ بکاتـەوە لـەپێناو ئـەوەی حـەز و ئـارەزوو و پێداویسـتی پیاوەکە نەمێنێت.

دووەم/ ڕێگری لە گەڕانەوەی کاتێك پیاوەکە حەز بە نزیکبوونەوە دەکات:

بەشێوەیەك هەوڵدەدات لەسەر دوورکەوتنەوە لێی سزایی بدات، ئەگەرە بخاتەبەردەم گەڕانەوە بۆی. هەروەها شێوەکانی ئەم ڕێگەیە جۆراوجۆرن بۆ ڕێگری سووڕەکە، لـە گرنگترین ڕێگەکان:

١ـ لە لایەنی جەستەیی:

ڕێگری لێ دەکات و ڕەتی دەکاتەوە کاتێك پیاوەکە دەست بە نزیکبوونەوە دەکات، ڕێگەی پێنادات دەستی لـێ بـدات، یـان لەگـەڵی بخـەوێت. هـیچ ڕاڕا نییـە لـەوەی تووڕەیی خۆی و ڕازی نەبوونی بەدیاربخات.

شتێکی سروشتییە پیاوەکە بیر لە دووبارە دوورکەوتنەوە لە ژنەکـەی نەکاتـەوە تـا خۆی لە دووبارە ڕەتکردنەوەی ژنەکە بۆی بەدووربگرێت، لەبەرئەوە ئەگـەرە دەخاتـە بــەردەم ســووڕە سروشــتییەکەی لــە نزیکبوونــەوە و دوورکەوتنــەوەدا، لەوانەیــە ڕەتکردنــەوەی ژنەکــەی کاریگەرییــەکی زۆری لەســەر هــەبێت، هەســت بــە حــەزی نزیکبوونەوە نەکات و، پێی باشترە لە ژنەکەی دوور بێت.

٢ـ له لايەنی سۆزداری:

ڕەخنەی لێدەگرێت، چونکە لێی دورکەوتۆتەوە، ڕەتکردنەوەی یـان دڵتەنگییەکـەی بە کارەکە بەدیاردەکەوێت، یان لە گوناهەکەی خۆشنابێت، چونکە وازی لێهێناوەو بۆ ماوەیەکی کورت لێی دوورکەوتووەتەوە. پیاوەکە خۆی بە پەککەوتە دەبینێت لـەوەی کارێك بکات ڕازی بکات یان دڵخۆشی بکات، لەوانەیە هەست بە نائومێدی بکـات، چونکە ناتوانێت حەز و داواکانی ژنەکەی بهێنێتەدی.

٣ـ لەلایەنی ئەقڵی:

کە پیاوەکە گەڕایەوە ژنەکە ڕەتبکاتەوە لەگەڵی ببێتەوە و قسەی لەگەڵـدا بکـات. ئـەوە حـەز ناکـات گوزارشـت لـە هەسـتەکانی بکـات و قسـە لـە بـارەی خـەم و گرفتەکانییەوە بکات، سارده و گرنگی بە خۆی و بـە هەسـتەکانی پیاوەکـە نـادات، هیچ هەڵێکی تری پێنادات تا خۆشەویستی و چاودێریەکەی بۆ بسەلمێنێت.

شتێکی سروشتییە پیاو هەست بـە نـازار بکـات ئەگـەر بـەهۆی دوورکەوتنـەوەی سزابدرێت، لەبەرئەوە پیاوەکە لەوانەیە هەوڵبدات خۆی لە دوورکەوتنەوەی تر بگرێت، لە ترسی ئەوەی خۆشەویستی و نیانی ژنەکەی لە دەستبدات، لەوانەیە هەست بکـات شایستەی خۆشەویستی و چاودێری ئەوی نییە ئەگەر جارێکی تر لێـی دوورکەوتـەوە، لەوانە هەندێجار پیاو پێی باشتر بێت لـە ئەشـکەوتەکەی نەهێتـە دەرەوە لـە ترسـی ئەوەی ئینکاری لیّ بکات یان ڕەتی بکاتەوە.

ڕێگەی نموونەیی بۆ هەلکردن لەگەڵ سووڕی سروشتی نزیکبوونەوە و دوورکەوتنـەوە لای پیاو، ئەوەیە هەست بکرێت هەریەکە لە پیاو و ژن تایبەتمەنـدییان لـەم سـوڕەدا هەیە، لەسەر پیاو پێویستە بزانێت نافرەت پێویستی بە هەندێ دڵنیایی هەیە کاتێك

دەبینێت حەزی لێیە لێی دووربکەوێتەوە، هەندێ کات لەپێناو ئەمەدا هەوڵبدات، تا ئافرەتەکە هەست بە چاودێری و گرنگیپێدانەکەی بکات، لەگەڵ ئەوەی پیاوەکە هەست دەکات پێویستی بەوەیە بۆ ماوەیەك بە تەنها بێت. کاتێك پیاو حەزناکات دووربکەوێتەوە، ئەوە لەسەریەتی لە هەندێك کاتدا هەوڵبدات قسە و ئاخاوتن لەگەڵ ژنەکەی بکات بەوەی پرسیار لە هەست و خەمەکانی بکات، هەروەها گوێگرێکی باشی ژنەکەی بێت.

هەروەها لەسەر ئافرەت پێویستە بزانێت سووربوون و پێداگری لەسەر مێردەکەی و داوای قسەکردنی سوودی نییە، بۆی باشترە دڵی خۆی بۆ بکاتەوە و قسە لەبارەی هەست و سۆزەکانی بکات، بەمە دایدەمەزرێنێت لەوەی گوێگرێکی باش بێت، تا ئافرەتەکەش دڵنیا بێت مێردەکەی پاش ئەوەی ئارام دەبێتەوە و ئاسوودە دەبێت دڵی خۆی بۆ دەکاتەوە و قسە لەگەڵ ژنەکەی دەکات.

بەشی نۆیەم

یارمەتیدانی هەریەکە لە پیاو و ئافرەت بۆ ئەوی تر

﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾ البقرة: ١٨٧

لە جیاوازییە دیارەکانی نێوان ژن و مێرد، ئەوەیە هەریەکە لە پیاو و ئافرەت ڕێگەیەکی تایبەتی هەیە لە سروشتی یارمەتیدان کە پێویستی پێیەتی یان پێشکەشی لایەنەکەی تر دەکات، پیاو یەکەمجار پێویستی بەوەیە درك بکات یەکێ هەیە پێویستی بەو هەیە و داوای خزمەتی دەکات. کاتێك پیاو هەست بکات لە پەیوەندییەك هیچ پێویستییەك بە ئەو نییە، ئەوە نەرێنی و کەم چالاك دەبێت، هیچ شتێك پێشکەشی ئەم پەیوەندییە ناکات تەنها کەمێك نەبێت. بە پێچەوانەوە، کاتێك هەست دەکات ئافرەتەکە متمانەی بە تواناکەی هەیە لەسەر ئەوەی بە کارێك هەڵبستێت، ڕێزی هەوڵ و کۆششەکەی دەگرێت، هەروەها بانگی دەکات تا خزمەتەکانی پێشکەش بکات زۆر توانادار و چالاك دەبێت .

لە کاتێکدا ئافرەت پێویستی بەوەیە کەسێك هەبێت چاودێری بکات و خۆشی بوێت و خزمەتی بکات. کاتێك ئافرەت هەست دەکات لەم پەیوەندییەدا هیچ ئاوڕێکی لێ نادرێتەوە، ئەوە زۆر ماندوو دەبێت لەوەی پێشکەشی دەکات لەم پەیوەندییەدا، بەڵام پڕ دەبێت لە چالاکی و بەخشش کاتێك هەست دەکات پیاو ئاوڕی لێ دەداتەوە، ئاگای لە خۆی و لە هەست و سۆزیەتی.

کاتێك پیاو لەگەڵ پیاوەکانی تر یاریەك لە یاریەکان دەکات کەوا زۆربەی جار پیاوان دەیکەن وەك زۆرانبازی یان تێنس، ئەوە فەلسەفەی پیاو لەم هەڵوێستەدا

ئەوەیە پەرۆشی بردنەوەیە و، شکستی ڕکابەرەکەیەتی (بردنەوە/ دۆڕاندن). جیهـانی پیاوان بەم شێوەیەیە. بەڵام ئەم جۆرە فەلسـەفەیە لەگەڵ ئەو پەیوەندییە ناگونجێت کـە پیاو لەگەڵ ئافرەت بنیادی دەنێت. لەم پەیوەندییـەدا پیـاو نایـەوێت سـەرکەوتووبێت لەسـەر حیسـابی دۆڕانـی لایەنەکـەی تـر، بـەڵکو هـەردوو لایـەن سـەرکەوتووبن (بردنەوە/بردنەوە). ئەمە نهێنی هاوسەرگیری بەختەوەرە.

پیاو تامەزرۆویە لە پەیوەندیەکی خۆشەویستی دابێت، لەبەرئەوە باشترین شت کـە هەیتی لە تواناکانی پێشکەش دەکـات تـا بەدەسـتی بهێنێـت، زۆربـەی جـار ئـەوە ڕوودەدات کاتێك پیاوەکە هەست بە خۆشەویستی دەکات لـە کـاتی یەکـەم ناسـینی ژنەکەیدا، هەستدەکات ژنەکەی پێویستی بە چاودێری و خزمەتی ئەو هەیە، ئـەوەش جۆرێك لە توانای لا دەخولقێنێت. پیاو خۆپەرستی یەکەمی (بردەنەوە/ دۆڕاندن) لـە بیردەکات کاتێـك لـە بـاری خۆشـەویسـتی دایـە، بـۆ ئـەم خۆپەرسـتی و ئـارەزووی سەرکەوتن لەسـەر حیسـابی لایەنـەکی تـر ناگەڕێتـەوە، تـەنها کاتێـك نـەبێت کـە هەستدەکات خۆشەویست نییە، یان نـەتوانێت هـەموو ئـەوەی هەیـەتی پێشـکەش بکات. ئەگەر لە پەیوەندییـەکی خۆشەویستی و سەرکەوتوو دابێت، ئـەوە هەسـت بـە حەزێکی بەهێز دەکات بۆ پێشکەشکردن و بەخشین، نەك لەوەی لە بەرامبـەردا شتێك وەربگرێت، بەڵکو تەنها لە پێناو بەخشین بە پاڵنەری ئاوڕلێدانەوە. دەبینین بەرگـەی ناخۆشی و ئازارەکان دەگرێت لە پێناو هـەوڵ و کۆشـش و خزمـەتکردنی ژنەکەیـدا، هەروەها لە پێناو بەختەوەریدا، دەبینین هەست بە بەختەوەریەکی زۆر دەکات لەبـەر بەختەوەری ژنەکەی، وەك ئەوەی ئامانجی گەورە بیجووڵێنێت.

لەوانەیە کاتێك بچووك بووە یان کاتی لاویـەتی دڵخـۆش و کامـەران بوویێـت لـە ڕێگەی ڕازیکردنی (تێرکردنی) ئارەزووە تایبەتیـەکانیدا بە تەنها، بەڵام ئێستا کـەمتر خۆپەرست و زیاتر حەزی هەیە لەوەی ئارەزووی ئەوانی تر ڕازیبکـات، بـەڵام ئەگـەر

هەستی کرد خۆشەویست نییە، یـان پێویسـتییان پێـی نییـە، تووشـتی دڵتـەنگی و خەمۆکی دەبێت، لە پێشکەشکردنی چاودێری بۆ هـەموو کەسـێك و قوربانیـدان بـۆ ئەوانی تر دەوەستێت، لەوانەیە بەخۆی هۆکاری خەمۆکی و دڵتەنگی خۆی نـەزانێت، پێویست نەبوون بە پیاو بەنسبەت پیاوەکە مردنێکی لەسـەرخۆیە. جا بۆ ئەوەی سـەر لەنوێ دەست بە ژیان و بەخشین بکاتەوە لەسەریەتی دووبارە یەکێك هەبێت داوی لـێ بکات و پێویستی پێی بێت و رێزی بگرێت و باوەڕی پێی هەبێت.

کاتێك ئافرەت پیاوی خۆشدەوێت:

زۆرێك لە پیاوان نازانن چەند گرنگە بەنسبەت ئافرەتەوە هەستبکات یەکێك هەیـە پاڵپشتی دەکات و هانیدەدات و ئاوڕی لێ دەداتەوە. زۆربەی جار ئافرەت هەست بـە بەختەوەری دەکات کاتێك دەزانێت پێداویستییەکانی دێتـەدی، ئەگـەر هەراسـانبێت یان لەژێر پاڵەپەستۆ یـان گرفتێکـە دابێـت، هـەموو ئـەوەی دەیـەوێت هاورێیـەتی کەسێکە دڵنیایی بکاتەوە (دڵی بداتەوە)و، ئاوڕی لێ بدرێتەوە وهەست بە تـەنهایی نەکات.

لەوانەیە پیاو نەزانێت ئافرەت پێویستی بـە هاوسـۆزیی و تێگەیشـتن و پاڵپشـتی هەیە، چونکە پیاو بە سروشتی خۆی حەزی لە تەنهاییە کاتێك هەراسان دەبێـت یـان لە ژێر پاڵەپەستۆ یان گرفتێـك دادەبێـت، لەبەرئـەوە گرنگـی بـەم واتایانـە نـادات، لەبەرئەوە دەبینین پیاو ئەگەر بینی ئافرەتەکە هەراسانە، وەك رێزێـك بـۆ ئافرەتەکـە بەتەنها جێی دەهێڵێت، واگومـان دەبێت ئەوە بـۆ ئافرەتەکـە باشـە، بـە بـاری خـۆی دەچووێنێت کاتێك هەراسانە و حەزی لێیە خـۆی دورەپـەرێز دەکـات. هەڵـەی دووەم کەوا لەوانەیە بیکـات بریتییـە لـەوەی بەشـێوازی ئاسـایی هـەوڵی چارەسـەرکردنی گرفتەکانی ئافرەتەکە دەدات. پیاوەکە بە فیترەتی درك ناکات ئافرەتەکە پێوینستی بە

هەستی خۆشەویستی و سۆزداری و لێنزیکبوونەوە هەیە، هەروەها هاوبەشیکردنی هەست و هزرەکانی، لە هەموو ئەوەی زیاتر پێویستی پێیە ئەوەیە کەسێك هەبێت گوێی لێبگرێت.

لە ڕێگەی بەشدارکردنی هەست و هزرەکانی لەگەڵ مێردەکەیدا، ئافرەت ئەوەی بیردێتەوە شایستەی خۆشەویستییە و، پێداویستییەکانی دێتەدی. هەروەها گومان و نەمانی متمانەبەخۆبوون لادەچێت و، تەنها ئەو کات ئارام دەبێتەوە و هەست بە دڵنیایی دەکات.

زۆربەی جار ئافرەت ئارەزووی فەلسەفەی (من دەدۆڕێنم تا تۆ ببیەیتەوە)دەکات، بەڵام پاش هەندێك کات تووشی ماندووبوون دەبێت بەشێوەیەك بە درێژایی کات لە پێناو ئەوانەی دەوروبەری هەوڵدەدات . لەبەرئەوە ئافرەت هەست بە ئاسوودەیی دەکات کاتێك دەچێتە ناو پەیوەندییەکی خۆشەویستی بەشێوەیەك ئێستا دەتوانێت بچێتە ناوە ئەم پەیوەندییە بە فەلسەفەی (من دەبەمەوە و تۆش دەیبەیتەوە) هەست دەکات کەسێك هەیە چاودێری دەکات و سۆزدارە لەگەڵیدا و خۆشی دەوێت. ئافرەت پێویستی بە هەندێك کات هەیە بۆ خۆی تا خاوبێتەوە و ئاوڕ لە بەرژەوەندی تایبەتی خۆی بداتەوە، بێ ئەوەی لەوکاتەدا ئاوەڕ لە کەسی تر بداتەوە، ئەمەش ئەوەیە کەوا مێردەکەی پێشکەشی دەکات کاتێك لە پێویستی ئاوڕلێدانەوە و خزمەتەکانیدا دەگات.

لەسەر پیاو پێویستە فێربێت چۆن ببەخشێت و پێشکەشبکات، هەروەها لەسەر ئافرەت پێویستە فێرببێت چۆن ببات و وەربگرێت، ئەوە لەگەڵ هەریەکە لە پیاو و ئافرەت ڕوودەدات کاتێك پێدەگەن و بە شێوەیەکی تەواو و ئەرێنی پەیوەندییەکانیان گەشەدەکات، ئافرەت لە منداڵییەوە لاسایی نموونەی دایکی دەکاتەوە لە

پێشکەشــکردن و هەوڵــدان و قوربانیــدا، لــەو کاتــەی پیــاو لــە منداڵییــەوە لــە چاودێریکردنی خۆی و هەستنەکردن بە پێداویستیەکانی ئەوانــەی دەوروبەرینــە نقــوم بووە. کاتێك ئافرەت پێدەگات لەسەریەتی بگۆڕێت تا فێرببێت چــۆن ئــاوڕ لــە خــۆی بداتەوە و پشتگۆیی نەخات، هەروەها چۆن چاودێری مێردەکــەی بــۆی قبوڵبکــات. پیاویش فێرببێت چۆن خزمــەت و چــاودێری بــۆ ژنەکــەی پێشکەشــبکات و وەڵامــی پێداویستیەکانی بداتەوە.

وازهێنان لە ڕەخنەگرتن:

کاتێــك ئــافرەت هەســت دەکــات زۆر قوربــانی داوە لــە پەیوەندییەکــەی لەگــەڵ مێردەکەیدا، ڕووەو سەرزەنشتکردنی مێردەکەی دەچێت بــەوەی بەختــەوەر نییــە وەك ژن و مێرد. ئافرەتەکە هەست دەکات بەوەی من زۆرم پێشکەشکردووە و بەڵام تــەنها کەمێکم لە بەرامبەر وەرگرتووە. ئەو ئافرەتەی زۆر زۆری پێشکەشکردووە بەبێ بەرامبەر لەســەری پێویســتە سەرزەنشــتی مێردەکــەی نــەکات، چــونکە ئافرەتەکــە بەشداربووە لەم بارودۆخەدا. ڕەخنــە لــە هــەموو بارێکــدا ســوودی نییــە، وا باشــترە هەردووکیان هەست بە قبوڵکردن و تێگەیشتن و متمانەپێبوون و سۆزداری و پاڵپشت بکەن. چەند جێگەی سوودە پیاو پاڵپشتی ژنەکەی بکات هەتا کاتێك وا دیارە ژنەکە سەرزەنشتی دەکات، هەروەها گوێی لێ بگرێت هەتا وا دیاربێت کەوا لەســەر ئــەوەی ڕوویداوە گازاندەی لێ دەکات. ئەوە یارمەتی دەدات باوەڕی پێی هەبێت و، لەگــەڵی بێ پێچ و پەنا بێت، چونکە تێبینی ئەوەی پێشکەشــی کــراوە لەلایــەن پیــاوەوە لــە چاودێری و ڕێز دەکات.

لە جیاتی ئەوەی ئافرەتەکە دەستپێشخەری لە سەرزەنشتکردنی پیاوەکەی بکــات، چونکە شتێکی زۆری پێشکەشنەکردووە، واباشترە قبــوڵکردن و لێبــوردەیی پیشــان

بدات لەبەرئەوەی کەمتەرخەم بووە لە پێشکەشکردنی پاڵپشت بۆی، بـاوەڕی وا بێـت پیاوەکەی هەوڵدەدات زیاتر خۆی ماندوو دەکات و شتی زیاتری پێشکەشـدەکات. بـا لە هاندانی لەسەر پێشکەشکردنی زیاتر بەردەوام بێت لە ڕێگەی ئەوەی ڕێز لە بەهای ئەو کەمە بگرێت کە پێشکەشی دەکات، هەروەها ژنەکە لە داواکردنـی شـتی زیـاتر بەردەوام بێت.

هەروەها لەسەر ئافرەت پێویستە وریای ئەو ڕادەیە بێت کە پێشکەشی دەکات، بـا هەوڵبدات یەکسان بێت لەگەڵ ئەوەی مێردەکەی پێشکەشی دەکات، نەك لە ڕێگـەی ئەوەی بەردەوام داوای زیاتری لێ بکات، بەڵکو لە ڕێگەی ئافرەتەکە سنوورێك بۆ ئەو چەندێتیەیە دابنێت کە پێشکەشی دەکات.

وەك نموونەیەك لەسەر ئەم بارە با سەیری نموونەی دابێت بکەین:

زوهەیر و ژنەکەی لەیلا هاتن بۆ چارەسەر بە داوایەك لە ژنەکەوە، لەبەرئـەوەی لـە هاوسەرگیریەکەیان بەختەوەرنەبوو، گلەیی دەکرد لەژیانیدا لەپێناو هاوسەرگیریان زۆر کۆششی کردووە، کەچی مێردەکەی هەوڵێکی زۆری نەداوە لەماوەی ئەم دە ساڵە لـە هاوسەرگیریـیان، ڕەخنەی لێدەگرت بەوەی خۆپەرستە و کەم هەوڵدەدات و، گرنگی بـە پێداویستی ئەوانی تر نادات و، کەسێکی سۆزداری نییە. لەیلا گووتی هەموو ئەوەی هەیبوو پێشکەشی کردوو و هیچی نەماوە پێشکەشی بکات، بـیری لـەوە دەکـردەوە وازی لێبێنێت و بچیتەوە ماڵی کەسوکاری.

ماوەی چارەسەرەکە نزیکەی شەش مانگی خایاند، بەشێوەیەك بە قۆناغێکی بـاش لە پەیوەندی هاوسەرگیری گەیشتن، ئەوەش لە ڕێگەی ڕۆیشتن بە سێ قۆناغدا:

قۆناغی یەکەم/ ئارەزوو لە گۆڕان:

چارەسەرکەر بۆ زوهەیری شیکردەوە ئەوەی ژنەکەی گلەیی لێ دەکات شتانێکە لە ماوەی دە ساڵی هاوسەرگیرییان کەڵەکەبووە، ئەگەر دەیەوێت هاوسەرگیریەکەی بپارێزێت دەبێت زۆر گوێ لە ژنەکەی بگرێت، لە پێناو ئەوەی باوەڕی پێ بهێنێت کە توانای هەیە ئەم هاوسەرگیرییە بپارێزێت، ئامادەیە هەموو ئەوەی شتەکە پێویستی پێیە پێشکەشی بکات. دانیشتنەکانی یەکەم گوزارشت بوو لە دەرفەت، لەیلا لەبارەی هەستەکانی قسەی دەکرد، هەروەها زوهەیریش هەوڵیدا فێرببێت چۆن بە هۆگرییەوە و بەشێوەیەکی کارا و کاریگەر گوێبگرێت. هەروەها هەوڵیدا تێبگات ژنەکەی دەیەوێت چی پێ بڵێت، ئەوەش بەشە گرانەکەی چارەسەربوو. پاش ئەوەی زوهەیر گوێی لە ڕاستی هەستەکان و ئاواتەکان و ئائومێدی ژنەکەی گرت، بە پەرۆشبوو بۆ ئەوەی بارەکە بگۆڕێت، بە پێی توانا هەوڵیدا وەڵامی پێداویستیەکان بداتەوە، پاشان هاوسەرگیریەکەیان بە پەیوەندیەکی پڕ لە خۆشەویستی و ڕێزگرتن گەیشت.

لەیلا پێش ئەوەی شتێکی پێشکەش بکرێت بۆ پاراستنی ئەم هاوسەرگیرییە پێویستی بەوە بوو هەست بکات تێگەیشتووە، زوهەیریش لە ڕاستی هەستەکانی گەیشتووە، تەنها ئەوکات بەیەکەوە توانیان بۆ قۆناغی دووەم بچن.

قۆناغی دووەم/ بەرپرسیارێتی:

لەم هەنگاوەدا لەسەر زوهەیر پێویست بوو بە پرسیارێتی بگرێتە ئەستۆ و هانی ژنەکەی بدات، هەروەها لەسەر ژنەکەش بوو بەرپرسیارێتی ڕوونکردنەوەی هەڵوێستی بگرێتە ئەستۆ چی دەوێت یان نایەوێت. زوهەیر داوای لێبووردنی لە ژنەکەی کرد، چونکە نەیتوانی هاندانی پێویست پێشکەش بکات کە پێویستی پێ بوو،

ژنەکەش هەستی بە هەڵەی خۆی کرد لە ڕوون نەکردنەوەی سنوری ئەو شتەی قبوڵی دەکات یان ناکات، لەوەی ڕوویدا لە سنوور بەزاندن، بەوەی لە هەندێ هەڵسوکەوتدا کردی وەك هاوارکردن یان تووڕەیی یان ڕەتکردنەوەی داواکانی. ڕاستە لە چارەسەرکردندا پێویست نەبوو لەسەری داوای لێبوردن بکات، کەچی دانی بەوەدانا کەوا ڕێگەی بەشتەکە داوە لە سنور دەربچێت بێ ئەوەی خۆی سنوورێکی دیاریکراو بکێشێت، هەروەها دانی بە بەرپرسیارێتی خۆی دانا بەوەی زۆر زۆری پێشکەشکردووە، بەوە هەردووکیان ئامادەبوون ڕەفتارێکی نوێ لە پێشکەشکردنی پاڵپشتی و هاندان بۆ لایەنەکی تر فێربن، لە ڕێگەی ڕێزگرتن لە سنوور و ڕێککارییەکاندا.

قۆناغی سێیەم/ جێبەجێکردن و مومارەسە:

لەسەر زوهەیر پێویست بوو فێرببێت چۆن ڕێز لە سنووری ژنەکەی دەگرێت، لەسەر لەیلاش پێویست بوو فێرببێت چۆن سنوور دادەنێت. لەسەر هەر دووکیان بەیەوەکەوە پێویست بوو فێربن چۆن هەریەکەیان گوزارشت لە هەستەکانی دەکات بە ئاشکرایی و سپاردەیی و بە ڕێزەوە. هەریەکەیان ئامادەبێت مومارەسەی دانانی سنور و ڕێز لێ گرتنی بکات، بێ گومان لەوانەیە لەم قۆناغەدا هەندێك هەڵە ڕوو بدات.

ئێستا هەندێ نموونە دەخەینەڕوو کەوا فێری بوون و مومارەسەیان دەکرد:

ـ لەیلا دەستی بە مومارەسەکردنی گوفتارەکەی خۆی کرد : ((من ئەو ڕێگەیەم حەز لێ نییە کەوا قسەی پێدەکات. داواکارم واز لە دەنگ بەرزکردنەوە بێنێت، ئەگەرنا ژوورەکە جێدێڵم)). ناچاربوو چەند جارێك ژوورەکە جێبهێڵێت هەتا زوهەیر فێربوو ڕێز لە حەزەکەی بگرێت و شێوازی قسەی خۆی گۆڕی.

ـ کاتێك زوهەیر داوای شتانێکی لە لەیلا کرد کە حەزی لێنەبوو بیکـات، فێربـوو بڵێت: ((نەخێر، چونکە ئێستا پێویستم بە هەندێك حەسانەوە هەیە)). یـان ((مـن ئێستا سەرقاڵم)). زوهیر تێبینـی کـرد ئێسـتا لـەیلا زۆر وریـابوو، چـونکە هەسـتی پێدەکات چەند ماندووە یان سەرقاڵە.

ـ لەیلا بە مێردەکەی گووت حەزدەکات لەگەڵی بچێتە پیاسەیەك ، زوهەیر گووتی من سـەرقاڵم، بەڵام کاتێك لەیلا گووتی بـەخۆی و بـە منداڵـەکانی دەڕوات، هیچـی بەدەست نەما ناچار بەرنامەی خۆی گۆڕی و لەگەڵیان ڕۆیشت.

ـ کاتێك زوهەیر قسەی بە ژنەکەی دەبڕی لەکاتی قسەکردندا، ژنەکەی فێربوو پێـی بڵێت : ((داواکارم تا کۆتایی پێدەهێنم گوێم لێبگریت)). پاش کەمێك فێربوو چـۆن بەشێوەیەکی باشتر گوێ لێ بگرێت.

ـ لەو شتە گرانانەی لەیلا فێری بوو، ئـەوەی دەیـەوێت بـە زوهـەیر ڕابگەیـەنێت. لەسەرەتادا وا گومانی دەبرد پێویستی بەوە نییە پێی بڵێت، بەڵکو مێردەکەی دەبێت بەخۆی بزانێت چی دەوێت. بـەڵام فێربـوو ئـەوە شـتێکی واقیعـی نییـە بـۆ زوهـیر جێبهێڵێت تا شـتەکە ناشـکرا بکـات، لـە بەرپرسـیاریەتی ئـەوەی دەیـەوێت پێـی ڕابگەیەنێت، ئەوە کاتێك پێویستییەکی هەبێت جێبەجێبکرێت.

ـ لەو شتە گرانانەی زوهەیر فێربوو، چۆن ڕێزی ڕەفتارە نوێیەکـەی لـەیلا بگرێـت، بەبێ ئەوەی پێشبینی بکات بۆ هەڵسوکەوتە کۆنەکەی بگەڕێتەوە، بەشـێوەیەك وازی لێهێنا ئەوەی حەزی لێیە بیکات بێ ئەوەی بۆی ڕاستبکاتەوە یان هەڵی سەنگێنێت.

بۆچی لەسەر ئافرەت پێویستە فێرببێت چۆن چاودێری لە مێردەکەی وەربگرێت؟

زۆربەی جار ئافرەت لە ڕەتکردنەوەی مێردەکەی یان پشتگوێ خستنی دەترسێت، چونکە لە ناو دەروون و هەستی خۆی باوەڕێکی هەڵەی هەڵگرتووە، ئەوەیە شایستەی گرنگی پێدان و چاودێری نییە، لەوانەیە لە منداڵییەوە فێرکرابێت حەز و هەست و پێداویستیەکانی کپ بکاتەوە. ئەم هەستە نەرێنیانە گەشەدەکات بەتایبەت کاتێك کچەکە تووشی مامەڵەیەکی خراپ دەبێت لە ژیانیدا، ئەوکات زۆر سەخت دەبێت هەست بەوەبکات شایستەی گرنگیدان و ڕێزە. هەستی بە کەمی بەهایەکەی لەگەڵ هەستێکی تری ئەویش ترسە پێویستی بەوانی تردا پێی دەبەسترێتەوە، چونکە پێشبینی ڕەتکردنەوە و وەڵام نەدانەوەیان لێ دەکات. لەبەرئەوە وا بۆ پیاوەکە دەردەکەوێت پێویستی بەو نییە، ئەم شتە بەتایبەتی وادەکات پیاو دوورەپەرێز بوەستێت، چونکە ـ هەروەك لەگەڵماندا ڕۆیشت ـ ئەوەی وا دەکات پیاو قبووڵ بکات و ئەوەی هەیەتی پێشکەش بکات ئەوەیە هەست بکات ژنەکەی پێویستی پێیەتی، ئەوەشی شتەکە ئاڵۆزتر دەکات ئەوەیە کاتێك ئافرەتەکە دوورەپەرێزی پیاوەکە دەبینیت وا گومان دەبات کە ئەوە دڵنیایی لەسەر ترسەکەی دەکاتەوە کە پیاوەکە وەڵامی ناداتەوە و پێداویستیەکانی بۆ جێبەجێ ناکات!

ئافرەتەکە تەنها بە ڕەتکردنەوەیەکی ئاسایی داواکانی زۆر ئازار دەچێژێت، چونکە ئەوە لای ئەو دڵنیایی لەسەر باوەڕێکی هەڵە دەکاتەوە کە ئەو شایستەی گرنگی پێدان و قوربانی دانی پیاوەکە نییە.

جا لەبەرئەوەی ئافرەت ئەم هەستە قووڵەی بە کەمی بەهاکەی هەیە، لێ ڕاهاتووە لەوەی زۆر گرنگی و وەڵامدانەوەی پێداویستیەکانی ئەوانی تر بگرێتە ئەستۆی خۆی، لەبەرئەوە زۆر پێشکەش دەکات، بەڵام هەست دەکات شایستەی ئەوە نییە کە ئەوانی

تر پیشکەشی دەکەن، بەڵام ئاواتەخوازە ئەگەر شتی پیشکەشکرد و قوربانی دا ئەوکات شایستەی قوربانیدانی ئەوانی ترە. ئافرەتەکە لە زۆر باردا نازانێت بەوەی زۆر شایستەی گرنگی پێدان و چاودێری ئەوانی ترە، هەتا ئەگەر ئەو هەموو قوربانی دانەی پێشکەش نەکردبێت.

ئەگەر کچ پەروەردەکرا و هەستی بە دڵنیایی ڕێزگرتنی ئەوانی تری بۆ خۆی دەکرد، بەتایبەت دایك و باوکی، یان لە ڕێگەی بینینی باوکی ڕێزی دایکی دەگرت، گەشەدەکات و هەستێکی قووڵی بە بەهاکەی و ڕێزگرتنی ئەوانی تر بۆ خۆی دەبێت، بەوەی پێویستی بە قوربانیدانی زۆر نییە تا باوەڕ بە خۆی و ئەوانی تر بهێنێت تا هەست بە بەهاکەی وەك کچ یان ئافرەت بکەن.

کاتێك، ئافرەت بە ڕاستی هەست دەکات شایستەی خۆشەویستی و گرنگیپێدانی پیاوە، ئەوانی لە دەوروبەری خۆی ئەو پیاوەکە دەبینێت کە خۆشی دەوێت و گرنگی پێدەدات، بەڵام شتە نازاردەرەکە لە پەیوەندییەکانی هاوسەرگیری ئەوەیە ئافرەت پێویستی بە دە ساڵ هەبێت پاش هاوسەرگیری تا هەست بەوە بکات شایستەی هەموو خۆشەویستی و گرنگی پێدانێکە، پاش ئەوەی ماوەی ئەم ساڵانە زۆری پێشکەشکردووە، تا بە بارێك گەیشتووە تیایدا بە مێردەکەی دەڵێت : ((هەموو شتێکم پێشکەش کردیت و هیچم نەماوە پێشکەشت بکەم!)).

شتە گرنگەکە لە چارەسەرکردنی ئەم بارەدا، ئافرەت باوەڕ بهێنیت بەوەی پێویستی بە پێشکەشکردنی شتی زیاتر نییە لەپێناو پارێزگاریکردن لە پەیوەندییەکەی بە مێردەکەیەوە، بەڵکو پێویستی بەوەیە لە پێشکەشکردن ئاسوودە دەبێت، چونکە مێردەکەی زیاتری پێشکەش دەکات کاتێك ئەوە کەم دەکاتەوە. ئەم ژنە بۆ ماوەی ساڵانێك پێداویستیەکانی خۆی لە بیرکردبوو، لەبەرئەوە پیاویش لە بیری کردبوو چی

پێویسته پێشکەش بکات. ئێستا پاش ئەوەی وریای پێداویستیەکانی بووەوە، ئەوە مێردەکەشی وریای ئەو پێداویستیانە دەبێتەوە، کاتێك هەستدەکات پێویستی بە چاودێری و خۆشەویستی ئەو هەیە هەوڵدەدات بۆی دابین بکات. لەوانەیە پیاو پێویستی بە هەندێك کات هەبێت هەتا فێربێت چۆن وەڵامی پێداویستیەکانی ژنەکەی بداتەوە، بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە وریای ڕادەی کەمتەرخەمی خۆی بوو بۆ پێداویستیەکانی ژنەکەی، ئارەزووی گۆڕان و چاکسازی دەکات.

شتەکە بەهەمان شێوەیە بۆ پیاو کاتێك لەناکاو وریادەبێت لەوەی بەختەوەر نییە و، پێویستی بە خۆشەویستی و سۆز و چاودێری زیاتری ژنەکەی هەیە، ئەوکات ژنەکەی باوەشی بۆ دەکاتەوە و لە نوێوە خۆشەویستی و چاودێری، کە داوای کردووە پێشکەشی دەکات. لەوانەیە شتەکە پێویستی بە هەندێك کات هەبێت، بەگوێرەی درێژی ماوەی پشتگوێخستن و ئاگا لێ نەبوونی لە پێداویستییە سۆزدارەکانی مێردەکەی، گرنگ ئەوەیە یەکێك لە دوو لایەنەکە دەستی بە گۆڕانی ئەرینی کرد، ئەوە ئەوەی تر دەگۆڕێت بۆ هەمان ئاراستە، بەشێوەیەکی گشتی ژیانیش بەم جۆرەیە، کاتێك قوتابی ئامادەیە زانست وەربگرێت ئەوە مامۆستا لەبەردەمی خۆی دەبینێت، کاتیکیش پرسیار دەکات، وەڵام دەبینێت.

﴿ ۞ وَلَوْ أَرَادُوا۟ ٱلْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا۟ لَهُۥ عُدَّةً ﴾ التوبة: ٤٦

﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ الرعد: ١١

بۆچی لەسەر پیاو پێویستە فێربێت چۆن خزمەتگوزاری پێشکەشی ژنەکەی بکات؟

زۆربەی جار ئەوەی پیاو لێی دەترسێت ئەوەیە هەست بە دەستەوەستانی بکات یان نەتوانێت شتێك بکات. قەرەبووی ئەم ترسە دەکاتەوە لە ڕێگەی ئارەزووی بەردەوامیەتی لە زیادکردنی توانای لەسەر هەڵسانی بە کاروبارانێکەوە، هەروەها لە بەرامبەر ئارەزووی بەردەوامی پیاو لە بەرزکردنەوەی تواناکانیدا، گرنگی بە هیچ کەسێك نادات لە گرنگیدانی بە خودی خۆی لە زیادکردنی تواناکانیدا نەبێت، کاتێك دەترسێت یان لەبەرامبەر تەحەددیەکی گەورە دایە و ڕوویەڕووی دەبێتەوە زۆر خۆپەرست دیارە.

هەروەك ئافرەت لە وەرگرتنی چاودێریکردن دەترسێت، بەهەمان شێوە پیاو سەختی دەبینێت لە بەخشینی چاودێرییەوە، چونکە ئەم بەخشینە هاودەمە لەگەڵ ترس لە شکست یان ڕەخنە یان سەرزەنشتی یان ڕەتکردنەوە. هەموو ئەو ئەگەرانە بۆ پیاوەکە دەبنە هۆی ئازارێکی زۆر، چونکە ژنەکە دڵنیاییە لەوەی پیاوەکە باوەڕێکی هەڵەی هەڵگرتووە (هەیە)، لاوازە و دەستەوەستاوە و توانادارنییە. لەوانەیە ئەم باوەڕە هەڵەیە نە منداڵییەوە لای پیاوەکە بوونی هەبێت کە وا هەست دەکات ئەوانی تر بەردەوام پێشبینی ئەوەی لێ دەکەن بەشێوەیەکی باشتر بە کاروبارەکان هەڵبستێت، کاتێکیش کارەکانی بە گرنگییەوە وەرنەدەگیرا لای ئەوانی تر یان لێی ڕازی نەبوون، ئەوە دڵنیابور لە ناوەوەی خۆی یان لە نائاگاییەکەی ئەم باوەڕە هەڵەیە هەیە کە هەڵی گرتووە. جا لەبەرئەوەی پیاو زۆر دەترسیت لە شکست ئەوە لە بنەڕەتدا هەوڵنادات بە کارێك هەڵبستێت، چاودێری پێشکەشی ئەوانی تر ناکات، بیریش لەم کارە ناکاتەوە.

له شته ناتەواوەکان کاتێك پیاو گرنگی زۆر بە کەسێك دەدات، ئەوە ترسە دووئەوەندەکەی لە شکست لەگەڵ ئەوەی خۆشی دەوێت وادەکات کەمێك پێشکەش بکات کەمترە لەوەی زۆربەی جار پێشکەشی دەکات، لەبەرئەوە وا بە دیاردەکەوێت کەوا خۆشەویست نییە یان گرنگی پێدەدەر نییە.

لەوانەیە پیاوەکە هەندێك کاتی بوێت هەتا فێرببێت کەوا شکستی هەندێك هەوڵەکانی پێویست بوو لە پێناو سەرکەوتنی لە هەوڵەکانی تریدا، ئەوکات لە هەوڵدان یان شکست ناترسێت و، هەست دەکات هەندێك هەڵە دەبێت ڕووبدات لەپێناو گەیشتن بە ئامانجەکانیدا. کەسێکی دەستەوەستاو یان لاواز نییە، بەڵکو لەسەریەتی هەوڵبدات و دەست بە هۆکارەکانەوە بگرێت، ئەوە یەکەم هەنگاوە لە فێربوونی پیاو لەوەی چۆن چاودێری پێشکەشی ژنەکەی بکات.

کاتێك منداڵ گەورەدەبێت و دەبینێت باوکی بەباشی پێداویستیەکانی دایکی دەهێنێتەدی، لای هەستێکی بەهێزی متمانەبەخۆ بوون و بە توانای لەسەر هێنانەدی پێداویستیەکانی ئافرەت کە لە داهاتوودا دەبێتە ژنی لە دەروونی دروستدەبێت. لە ئەزموون و هەوڵدانی وەڵامدانەوەی پێداویستیەکان ناترسێت، دەزانێت شکستی لە کارێك یان هەوڵێك واتای ئەوە نییە دەستەوەستانە یان توانای بە سەر هەموو شتێکدا نییە، فێردەبێت کامل نییە، بەڵام ئەوە لە هەوڵدانی ڕێناگرێت، ئەگەر هەڵەی کرد، دەزانێت دەتوانێت داوای لێبوردن بکات، لەهەمان کاتدا چاوەڕوانی لێبوردن و ڕێزگرتن و خۆشەویستی دەکات لە لایەنەکەی تردا.

ئەم گەنجە یان پیاوە هەست دەکات کەوا (هەموو ئەوەی ئادەم هەڵەکارە) باوکی دەیبینی هەڵەی دەکرد و داوای لێبوردنی دەکرد، دایکیشی بینیوە لێی دەبوری بێ ئەوەی ئەم شتە پەیوەندییەکەیان لاوازبکات. هەروەها دەیبینی دایکی ڕێزی باوکی

دەگرت و باوەڕی پێی هەبوو لەگەڵ ئەوەی هەندێك جار نائومێدی دەکرد یان هەڵەی لە وەڵادانەوەی پێداویستیەکانی دەکرد.

ئەگەر پێشەنگ نەبوو دەبێت ڕاهێنان هەبێت ئەگەرنا:

گرفتێکی پەروەردەیی ڕاستەقینە ئەوەیە زۆربەی پیاوان لە ژیانیاندا یان بە بچووکی نموونەیەکی پێشەنگیان نەبینیوە کەوا وەك ئەو هەڵوێستەی لێ فێرببێت، بەنسبەت ئەم گەنجە ـ شتەکە بە نسبەت کچەش هەروایە کەوا لە ژیانیدا پێشەنگێکی کرداری لە دایکی نەبینیوە ـ بابەتی هاوسەرگیری و پەیوەندی هاوسەرگیری و پێکهێنانی خێزان، کارێکی ئاسان نییە بهێنرێتەدی، تاقینەکردووەتەوە یان بە خۆی نەیبینیوە، چۆن شتەکە بەشێوەیەکی دروست دەکرێت. هەیە ئەو کارەی بەوە چوواندووە داوا لە یەکێك بکرێت فرۆکە لێبوخرێت بەبێ ڕاهێنانێکی گونجاو. لەوانەیە بزانێت هەندێك ئامرازەکانی فرۆکەکە چۆن دەجووڵێن، بەڵام بەدڵنیاییەوە هەموو هەنگاوەکان نازانێت لە کاتی هەستان تا کاتی نیشتنەوە، ئەوەشی کارەکە ئاڵۆزتر دەکات، ئەوەیە دایك و باوکی دەبینێت شکست دەهێنن لە سەرکردایەتی کردنی فرۆکەی پەیوەندییەکانی هاوسەرگیریان، جا لە کوێ بۆی هەیە لە خۆشی و ئاشتییەوە لەگەڵ ژنەکەی بفرێت؟!

چۆن یەکێك ئەوەی دەیەوێت لە ئەوەی تر دەستی دەکەوێت:

لەوانەیە هەریەکە لە ژن و مێرد گلەیی بکەن لەوەی ئەوەی لە لایەنەکەی تری دەوێت دەستی ناکەوێت، بەتایبەتی لە بواری پاڵپشت و یارمەتیدا. دەبێت هەریەکە لەم ژن و مێردە بزانن لەوانەیە یەکێکیان پرسیار نەکات یان داوای ئەوەی دەیەوێت نەکات، یان ئەگەر پرسیاری کرد بەشێوەیەکی گونجاو و دروست داوا نەکات.

زۆرێك لە ژنان و پیاوان هەن لەوانـەی نـازانن چـۆن بەشـێوەیەکی گونجـاو پرسـیار بکەن، هەرچەندە ئافرەت زیاتر تووشی ئەم ناخۆشییە دەبێت لە پیـاو. بـەڵام ئـەوەی دەمێنێتەوە بۆ هەردوو رەگەزەکە و جێگەی بایەخە هەوڵی فێربوون بدەن بەشێوەیەکی گونجاو بۆ داواکردنی لە لایەنەکەی تر، ئەم خاڵانەی خوارەوە لێرەدا سوودی هەیە:

یەکەم: دەبێت پرسیار بکرێت، ئەگەرنا ئەوەی دەتەوێت دەستت ناکەوێت:

هەندێك ئافرەت هەن باوەڕیان وایە خۆشەویستی و چاودێری و یارمەتی هـەموویان شتانێکن دەبێت بەبێ پرسیار پێشکەش بکرێن، کەچی پیاو زۆربـەی جـار وا گریمانـە دەکات ئەگەر ئافرەت داوای نەکرد ئەوە واتە پێویستی پێی نییە، ئەوەی پێشـکەشـی دەکات زیادە.

دووەم: شتانێکی لێ داوا بکە کەوا ئێستا پێشکەشت دەکات:

مەبەست لەمەدا، ئافرەت وریای شـتە ئاسـاییەکان بێـت کـەوا پیـاو پێشکەشـی دەکات لـە ئێسـتادا، وەك هەنـدێك خزمـەت و کاروبـاری بچـووك، هـەروەها داوای هەندێك کاری لێ بکات، پاش ئەوەی دەیکات رێزی بگرێت و سوپاسی بکات لەسـەر ئەم کاروبارانەدا.

ئەوەی لەم قۆناغـەدا سوودی هەیە پیاوەکە لەسەر گوێ لێبوون لە داواکردنی شـت رادێت بەبێ ئەوەی هەست بە گوناه و کەمتەرخەمی بکات، چونکە سروشتی پیاوەکە ئەگەر گوێی لە داوایەکی ئافرەت بوو وا هەست دەکات ئـەوەی پێشـکەشـی کـردووە کافی نییە و کەمتەرخەمە لەگەڵ ژنەکەیدا.

دەبێت لەم قۆناغـەدا ئەم تێبینییانەی خوارەوە لەبەرچاو بگیرێت:

أ ـ كاتي گونجاو: بۆ نموونە داوای شتێكی لێ نەكەیت كەوا بـە خـۆی وا دەیـەوێت پێی هەڵبستێت، ئەمە وادەكات هەسـت بـەوە بكـات دەسـتی بەسـەر دادەگریـت و فەرمانی بە كردن یان نەكردنی كارێك بكەیت. هەروەها ئەگەر بە كارێـك سـەقاڵبوو پێشبینی وەڵامدانەوەی یەكسەر مەكە.

ب ـ پوختی لە داوادا: داوای لیستێك لە كاروباری زۆری لێ مەكە.

ج ـ مەولی باوەڕ پێ هێنانی مەدە: بەردەوام گریان بكـە بـەوەی ئـەو بـاوەڕی بـە هەڵسانی بەم كـارە هەیـە، زۆر كـات بـە پاكانـە هێنانـەوە بـە فیڕۆمـەدە لـەپێناو باوەڕپێهێنانیدا. ئەمە وای بەبیری دادەهێنێت كە تۆ باوەڕی پێ ناكەیت.

د ـ داواكردن نەك فەرمانكردن: ئەگەر قسەت لەگەڵدا كرد بەشێوەی فەرمان ئـەوە وا هەست دەكات تۆ ڕێزی ئەوەی پێشكەشی كردووە ناگریت، وای لـێ دەكـات، وەڵام نەدانەوەی پێ باشتر بێت.

هـ ـ ناشكرایەكی ڕاستەوخۆ: وا پێشبینی مەكە كەوا ئەوەی پێویستت پێـی هەیـە دەیزانێت، بە شێوەیەكی ئاشكرا و ڕاستەوخۆ داوای لێ بكە، لە هەڵە دووبارەبووەكان ئەوەیە ئافرەت بە شێوەیەكی ئاشكرا و ڕاستەوخۆ ئەوەی دەیەوێت داوا ناكات، بەڵكو بەشێوەیەكی ناڕاستەوخۆ داوا دەكات، وا گریانە دەكات پیاو لەوە دەگات كـە داوای كردووە. پیاو لـە داوای ناڕاسـتەوخۆ وا هەسـت دەكـات ژنەكـەی ڕێـزی هەوڵەكـەی ناگرێت، لەوانەیە ئەمە پاڵی پێوەبنێت وەڵام نەداتەوە.

نموونەی دێت ئاماژە بە هەندێك هەڵە لە داواكردنی ناڕاستەوخۆ دەكات:

داوای ناڕاستەوخۆ	ڕێگـەی تێگەیشـتنی پیاو لێی	پێویسـتبوو ئافرەتەکـە بـە کورتی بیگوتبا
باخچـەی مـاڵ ڕێکخراو نییە.	تـۆ باخچـەت خـاوێن نەکردووەتەوە و لەسـەرتە بەرپرسـیارێتی گـەورە بگریتە ئەستۆ.	ئایا دەتوانیت باخچە خاوێن بکەیتەوە؟
مـن زۆر سـەرقاڵم و پێویسـتە منـداڵان لـە قوتابخانە بهێنینەوە.	من وا هەستدەکەم تـۆ یارمـەتیم نادەیـت لـە کارەکانی ماڵ و منداڵان.	ئایا دەتوانیت منـداڵان لـە قوتابخانەیە بهێنیتەوە؟
سـەوزە لـەناو ئۆتۆمبێلەکە دایە.	ئـەوە بەرپرسـیارێتی تۆیـە سـەوزە لـە ئۆتۆمبێلەکـە بهێنیتـە خوارەوە.	ئایـا دەتوانیـت سـەوزە لـە ئۆتۆمبێلەکـە بهێنیتـە دەرەوە؟
سەلەی زبڵ پڕبووە.	ماوەیـەك دەبێـت تـۆ سـەلەی زبڵـت بـەتاڵ نەکردووە، بۆچی وا جێـی دەهێڵیت؟	ئایا دەتوانیت زبڵەکە بـەتاڵ بکەیت؟
پێویستە دابنیشین و قسە بکەین.	تۆ بەردەوام سـەرقاڵیت و هـەڵێك ناڕەخسـێنیت دابنیشین و قسەبکەین.	ئایا دەتوانیـت کـاتێکم بـۆ تـەرخان بکـەیت دابنیشـین و قسە بەیەکەوە بکەین؟
ئێمە بۆ مـاوەی زۆر	تۆ پشتگوێم دەخەیت و	ئایـا لـەم هەفتەیـەدا بـۆ

درێـــژ بەیەکـــەوە نەچوونە دەرەوە.	ئەوەی پێویستیم پێیـەتی لــە چـاودێری پـێم نابەخشیت.	شوێنێکم دەبەیت؟
کـاتم نـەبوو نـانی ئێـوارەم ئامـادە نەکردووە.	بەدرێـژایی رۆژ کـارم کردووە بـە رۆڵـی خـۆت هەڵناستیت و لـە دەرەوە نانمان بدەیێ.	ئایا دەتوانیت ئەم ئێوارەیە بـۆ نـانخواردن بمـان بەیتـە دەرەوە؟

سێیەم: داوای شتی نوێی لێبکە:

پاش ئەوەی وات له پیاوەکە کرد تۆ رێزی دەگریت لەسەر ئەو کارانەی پێشکەشـی دەکات، دەتوانیت دەست بە داواکردنی شتی نوێ بکەیت. خـاڵی گـرنگ لێـرەدا کـە داوای لێ دەکەیت لەهەمان کاتدا وای هەسـت پێبکـەیت تـۆ زیـاتر لـەوەی ئێسـتا پێشکەشی دەکات چاوەڕوان ناکەیت پێی هەڵبستێت، ئەو کات لەوەی لەگەڵ تۆ دایە هەست بە ناسوودەیی دەکات، هەروەها ئەو پێویستی بـەوە نییـە بگۆڕێـت لـەپێناو ئەوەی خۆشەویستی و ڕەزامەندی تۆ بەدەست بهێنێت.

هەروەها زۆر گرنگە وا بکەیت هەستبکات بەوەی پیاوەکە دەتوانێت کردنی کارێـك ڕەتبکاتـەوە و ئەگـەر ویستیشـی بڵێـت ((نـا))، تـۆش لەوپـەڕی خۆشەویسـتی و ڕەزامەندی لێی دەمێنیتەوە. پیاو بەشـێوەیەکی گشـتی زیـاتر ئامادەیـە وشـەی ((بەڵێ)) بڵێت ئەگەر زانی لە کارەکەدا هەڵبژاردنی لە بەردەم دایە.

لەسەر ئافرەتە پێشبینی لە پیاوەکەی بکات بڵێـت ((نـا)) وەڵامەکـەی بـۆ ئـەوە ئامادە بکـات وەك ئـەوەی بڵێـت ((چ نییـە، مـن ئـەوە دەکـەم)). بەتایبـەت لـە

هەڵوێستێك کەوا نابێتە هۆی برینی گەورە ئەگەر مێردەکەی ڕەتی کردووە. با ژنەکە بەدوای ئەم جۆرە هەڵوێستە بگەڕێت بۆ ڕاهێنانی پیاوەکە کەوا ئازادە لەوەی قبوڵ بکات یان ڕەتیبکاتەوە، ئەگەر پیاو هەستی کرد ئافرەت لەمە هەراسان نەبوو یان ڕێزگرتنەکەی نەکشاندەوە بەهۆی ئەوەی بەم کارە هەڵنەستاوە ئەوە پاڵی پێوە دەنێت ئاسوودەبێت و حەزی لە وەڵامدانەوە بێت لە جارانی داهاتوودا کە داوای لێ دەکرێت بە کارێك هەڵبستێت، چونکە یادەوەریەکی باشی لا دروست بوو لە جاری پێشوودا کاتێك داوات لێکردوو و گووتوویەتی ((نا)).

چوارەم: ڕاهێنان لەسەر ئازایەتی و توندی بکە:

پاش ئەوەی فێربوویت داوای کاری نوێی لێ بکەیت، لەسەر وەڵامدانەوە بە ڕەتکردنەوە لێ ڕاهاتیت بەبێ هەراسان، دەتوانی ئەوکات ڕاهێنان لەسەر توندی لە داواکردندا بکەیت، ئەوەشی لەسەر ئەوە یارمەتیت دەدا، ئەگەر داواکەی ڕەتکردیەوەو گووتی ((نا))، دەتوانیت بێدەنگ بیت و هیچ نەڵێیت، بەڵام وا هەستی پێ بکەیت تۆ دەتەوێت ئەو بەم کارە هەڵبستێت، هەروەها لێیگەڕێ با بەرهەڵستی بکات و ڕەخنە بگرێت و سکاڵا بکات ... ئەریتی پیاو وایە لە قۆناغی یەکەمی قبوولکردنی داوای ژنەکەی ڕەخنەبگرێت و سکاڵا بکات، ئەوە هەروەك ئەوە نییە کە ژنەکە گومان دەبات بەڵگەی ڕەتکردنەوەی کارەکە بێت، لێرەدا بۆ ژنەکە باشترە بەرهەڵستی ڕەخنە و سکاڵاکانی پیاوەکە نەکات، بەڵکو بۆشاییەکی بۆ بهێڵێتەوە تا بەم کارە هەڵبستێت بەبێ هەراسان کردن یان ڕەخنەوە.

لە هەڵە باوەکان ئەوەیە ئافرەت پاش ئەوەی داواکەی کرد لە بێدەنگی بێتەدەرەوە و دەستەواژەگەلێك بڵێت بۆی هەبێت مشتومڕ و شەڕە قسە لە نێوان ژن و مێردەکەدا ڕوویدات. لەم دەستەواژانە:

- ((بۆچی ناتوانیت بەم کارە ئاسانە هەڵبستیت؟)).
- ((من زۆر سەرقاڵم و ناتوانم ئەم کارە بکەم، بۆچی تۆ نایکەیت؟)).
- ((هەرکاتێك داوای یارمەتیت لێ بکەم دەڵێیت نا!)).

بەکورتی با ئافرەت فێری ئەمانە بێت:

- بەشێوەیەکی دیاریکراو چی دەوێت.
- ڕێگەی گونجاو بۆ داواکردنی یارمەتی لە پیاو.
- لە کاتی گونجاو.
- ڕێگەی گونجاو.
- بە توندی و تێگەیشتن و هەستپێکردن.

بەشی دەیەم

کـــارامەیی گوێگرتـــــن

﴿ قَدْ سَمِعَ ٱللَّهُ قَوْلَ ٱلَّتِي تُجَـٰدِلُكَ فِي زَوْجِهَا ﴾ المجادلة: ١

لەم بەشەدا هەوڵدەدەین سەیری هەندێك ڕێگە بکـەین کـەوا کارامـەیی گـوێگرتن باشتر دەکەن، ئەوەش لە ڕێگەی بەکارهێنانی ڕێگـەی ((گـوێگرتن و دڵنیـابوون لـە تێگەیشتن)). کەوا ڕێگەیەکی کارایە بۆ چارەسەرکردنی جیاوازییـەکان و بـەهێزکردنی پەیوەندییەکانی نێوان خەڵك.

هەستکردن بەوەی ئەوی تر بەڕاستی گوێی گرتووە:

لە سەرەتادا با گوێ لەم گفتوگۆیەیی نێوان ئەم ژن و مێردە بگرین کەوا ماوەیەکی کەمە هاوسەرگیرییان کردووە:

ـ سەعدیە: ((من هەست بە سەرئێشەیەکی زۆر دەکەم)).

ـ خەلیل: ((ئایا حەبێکی سـەرئێشەت پێ بدەم؟)).

ـ سەعدیە: ((هەر ئێستا دوو حەبم خوارد، بەڵام سوودێکی زۆری نەبوو)).

ـ خەلیل: ((تۆ پێویستت بە هەندێك حەسانەوە هەیە، بۆچـی بـۆ هەنـدێك کـات پاڵنادەیتەوە؟)).

ـ سەعدیە: ((نامەوێت پاڵبدەمەوە، کارێکی زۆرم هەیە تەواوی بکەم)).

- خەلیل: ((بۆچی ئەوە بە خۆت دەیکەیت، هەموو کارەکان دەتوانن چاوەڕوان بکەن)).

- سەعدیە: ((هەروەك پێم گووتی نامەوێت پاڵبدەمەوە، پێشم مەڵێ چیم لەسەرە بیکەم)).

- خەلیل (بە شتێك لە تووڕەییەوە) : ((من دەمەوێت یارمەتیت بدەم، بەڵام تۆ حەزت لێ نییە گوێ لە ئامۆژگاری بگریت، تەنها گوێ لە خۆت دەگریت!)).

- سەعدیە (بە گاڵتەوە) : ((زۆر سوپاس، بەڕاستی یارمەتیم دەدەیت و ئامۆژگاریم دەکەیت)).

ئاشکرایە خەلیل لێرەدا دەیویست هەندێك چاودێری و گرنگیدان پیشان بدات، هەوڵیدا هەندێك یارمەتی پێشکەش بکات. وەك هەر پیاوێکی تر ئەوانی فێری چاککردنەوەی شتی ماددی بووینە، ئەوە هەوڵدا شتەکانی ژنەکەی چاکبکاتەوە بەشێوەیەکی ئالی و ماددی لە جیاتی ئەوەی پێویستی پێیەتی پێی ببەخشێت، ئەویش هەستکردنە بەوەی گوێ لە ژنەکەی بگرێت. پیاوەکە نازانیت باشترین شت وەك یارمەتی پێشکەشی ژنەکەی بکات ئەوەیە گوێی لێ بگرێت، وا بکات هەست بەم گوێگرتنەی بکات، لەوانەیە ژنەکەی هەست بە گوێگرتنی بکات ئەگەر شتێکی گووت وەك ئاماژەیەك بۆ ئەمە، وەك ئەوەی بۆ نموونە بڵێت : ((ئازاری سەرئێشە بەڕاستی بێزارکەرە)) یان ((جێی داخە ئازارت هەبێت)) لە جیاتی ئەوەی ئامۆژگاری بە کردن یان نەکردنی شتێك پێبدەیت. مرۆڤ لە کۆتایی ڕۆژێکی درێژ لە کار ماندووە، یان پاش گوێبیستبوونی گارەگار و گریانی منداڵان، هەست بە ئاسوودەی و حەسانەوەیەکی زۆر دەکات ئەگەر کەسێك هەبێت گوێی لێ بگرێت زیاتر لەوەی گوێی لە ئامۆژگاری بێت، نیاز و مەبەستی بێژەرەکە ڕاست و باشیش بێت، لە گفتوگۆی

پێشوو بۆمان ئاشکرابوو لە ڕێگەی ئەم گوێگرتنەی مێرد، هەرگیز کاریگەر نەبوو، بەڵکو بووە هۆی ئەنجامی ئەرێنی پێچەوانە لە مشتومڕ و جیاوازییان.

جاری واهەیە مرۆڤ بە چەند ڕێگەیەك لە ڕاستی گوێگرتن هەڵدێت، لەوانە هەوڵی بەرگریکردن لە خۆی، یان قسەبڕینی لایەنەکی تر، یان سەرپێچی کردن لەوەی دەیڵێت، یان تەنانەت هێرشکردنە سەری.

لەوانەیە مرۆڤ مەبەستییەتی لە بارەکانی تر بە ڕاستی گوێ بگرێت، بەلاّم لایەنەکی تر هەست بەمە ناکات، چونکە لایەنی یەکەم بە هەندێك شت هەڵدەستێت، بتوانێت پاڵەپەستۆ لەسەر لایەنەکەی تر کەمبکاتەوە، وەك ئەوەی گاڵتەبکات، یان هەوڵبدات بابەتەکە بگۆڕێت، یان هەوڵبدات دڵنیایی بکاتەوە بە هەندێك دەستەواژە : ((لەسەر ئەوە وەڕس مەبە، هەوڵدەدەین بەدوای یەکێکی نوێدا بگەڕێین)) یان ((تۆ ئەم هەڵەیەت نەکردووە، پاش کەمێکی تر هەست بە ئاسوودەی دەکەیت)).

ئەو پرسیارەی مرۆڤ لە خۆی دەکات لە ڕێگەی هەموو ئەوەوە بریتییە لەوەی : ((ئایا هەست دەکەم لایەنەکەی تر بە ڕاستی گوێگرتووە لەوەی دەمویست بیڵێم؟)).

دەرخستنی گرنگیدان و چاودێری:

چی لەسەرتە بیکەیت تا توانات لەسەر گوێگرتن زیاتربێت؟

هەنگاوی یەکەم ئەوەیە یەکێك کۆشش بکات بۆ هەندێك باشتربوون لە هونەری گوێگرتن، بەلاّم بەبێ زیادەڕۆیی لەمەدا. کاتێك لایەنێك دەڵێت : ((لە شەوی ڕابردوودا خەونێکی خۆشم بینی))، لە جیاتی ئەوەی ئەوەی تر بڵێت: ((نامەوێت گوێ لەم خەونە بگرم)) دەتوانێت بڵێت : ((ئەوە باشە، خەونەکە چی بوو؟)) ئەم

جۆره وەڵامە نەك هەر تەنها گرنگیدان و چاودێری بەدەردەخات، بەڵكو دەرگایەك بۆ قسە و گفتوگۆی زیاتر دەكاتەوە.

هەروەها لایەنی گوێگر دەتوانێت شتێ بڵێت هانی لایەنەكەی تر بدات لەسەر قسەكردن، نموونە لەسەر ئەوە ((ئەوە جوانە)) و ((سڵاو لەسەر ئەوە)) و ((باشە، زیاترم پێرابگەیەنە)). ئەم جۆرە دەستەواژانە لەگەڵ ئاسانیەكەی دەتوانێت گفتوگۆ بەشێوەیەكی زیاتر باشتر بكات، هەروەها وا بكات لایەنەكەی تر هەست بە ڕاستی گوێگرتنی ئەوی تر بۆ ئەو بكات.

لێكۆڵینەوەكان ئاماژە بەوە دەكەن باشكردنی تێگەیشتنی لایەنەكەی تر بۆی هەیە ئەگەرەكانی گۆڕانی گفتوگۆ بۆ ململانێ و مشتومڕ زۆر كەم بكاتەوە.

ڕێگەی ((گوێگرتن و دڵنیابوون لە تێگەیشتن)):

ڕێگەیەكە دەتوانێت پەیوەندی هاوسەرگیریی بەهێز بكات لە ڕێگەی هێنانەدی پێویستی ئەوەی هەموو لایەنێك گوێی لێگیراوە، بە تەواوەتی لەلایەنەكەی تر لێی تێگەیشتووە. یەكێك لە ژن و مێرد بەم ڕێگەیە قسە دەكات، لەوكاتەی ئەوەی تر گوێی لێدەگرێت، پاشان هەوڵدەدات پێچەوانە بكاتەوە یان ئەوەی یەكەم گووتی دووبارە دەكاتەوە، ئەوەش لەبەر دڵنیایی كردنەوەی ئەوەی ویستوویەتی گوێی لێ بووە و بە تەواوەتی تێیگەیشتووە. بۆ ڕوونكردنەوەی ئەم ڕێگەیە با گوێ لەم گفتوگۆیەی نێوان هەم دوو ژن و مێردە بگرین پاش ئەوەی ڕێگەی كارامەیی گوێگرتن فێربوون.

- ڕەشید: ((لە كۆتاییدا، توانیمان هەندێك كات لەگەڵ یەكتردا بەسەرببەین)).

- مریەم: ((ئەوە گوناهی من نییە ئێمە نەمانتوانی بۆ هەندێك كات بەیەكەوە بین، من هاوڕێیەكانم لا باشتر نییە لە تۆ!)).

- ڕەشید : ((بەڵام ڕاوەستە، دەڵێیت هەست ناكەیت چەند كات لەگەڵ هاوڕێیەكانت بەسەردەبەیت. ئێستا كاتی ئەوەیە شتەكان ڕێكبخەیت، سەردانەكانت بۆ هاوڕێیەكانت كەم بكەیتەوە)).

- مریەم: ((چی؟! من باوەڕناكەم چیم گوێ لێبوو)).

- ڕەشید: ((من سەرم سووڕماوە چۆن ئەوە نازانیت. ئەوان هاوڕێ نینە، تەنها گرنگی بە ...)).

- مریەم: ((ڕەشید ماوەی خولەكێك ڕاوەستە، لێرەدا چی ڕوودەدات؟ گفتوگۆیەكە لە ژێر ڕكێف دەردەچێت، با لێرە بوەستین و كاتێكی پچڕاو وەربگرین هەتا شتەكان هەندێك ئارام دەبنەوە، من دەمەوێت جارێكی تر بۆ ئەم ئاخاوتنە لەبارەی هاوڕێیان بگەڕێینەوە دەبێت كەی بێت؟ ئایا بەیانی بۆت گونجاوە؟)).

- ڕەشید: ((ئەگەر ئێستا بوەستین، ئەوە هەست بە تووڕەیی و بێزاری دەكەم بە درێژایی ماوەی ڕۆژەكە. وا هەست دەكەم لەسەرمانە ئێستا قسە بكەین. ئایا هەوڵبدەین ڕێگەی گوێگرتن و دڵنیابوون لە تێگەیشتن بەكاربهێنین؟)).

- مریەم: ((باشە، با هەوڵبدەین. ئەگەر حەز دەكەیت دەستپێبكە)).

- ڕەشید: ((باشە. حەزناكەم بە قسەكەت ئاماژە بۆ ئەوە بكەیت وەك ئەوەی من هاورێكانم پێش تۆ دەخەم، هیچ كەسێك نییە لام لە تۆ گرنگتر بێت لە ژیانمدا. من سەرم سوڕماوە كەوا تۆ هەست بەمە ناكەیت، من ...)).

- مریەم: ((هەندێك بوەستە و لێم گەڕێ بــا دڵنیــایی لــەوە بکەمــەوە کــەوا مــن تێبگەم دەتەوێت چی بڵێییت، تۆ دەڵێیت تۆ هەراسانیت لــەوەی گــووتم، چــونکە تــۆ ناتوانیت یەکێك لە هاوڕێیەکانت لە من بــەگرنگتر دابنێیــت لــە ژیانــدا. ئایــا ئــەوە ڕاستە؟)).

- ڕەشید: ((بەڵێ، زیاتریش هەیە، من بەتەنگەوەی ئەوەم زوو بگەڕێمەوە ماڵــەوە تا لەگەڵ تۆبم، بەڵام من یان لەگەڵ هاوڕێیەکانت دەتبینم یان لای دراوسێیان)).

- مریەم: ((من سەختی لە گوێگرتنی ئەمەدا دەبینم، لەگەڵ ئەوەدا تۆ دەڵێت من زۆر سەردانی هاوڕێ و دراوسێکان دەکەم، تۆ دەتەوێت سەردانیان نەکەم، وا نییە؟)).

- ڕەشید: ((نەخێر، من ئەم گووتووە تۆ سەردانیان مەکــە، بــەڵام وام پــێ باشــترە سەردانەکان کەم بکەیتەوە، یان سەردانیان بکەیت ئەوکاتــەی کــەوا لــە کــارم، یــان مریەم من زۆر بەتەنگەوەی ئەوەم کات لەگەڵتا بەسەربەرم)).

- مریەم: ((ئێستا ئەوە باشترە، ئاسانتریشە بــۆ ئــەوەی تێبگــەم، تــۆ دەتــەوێت بڵێیت حەزم لێیە ئەوکاتــەی دەگەڕێمــەوە ماڵــەوە لــەماڵ بتبینــم تــا هەنــدێ کــات بەیەکەوە بەسەر بەرین، ئایا ئەوە ڕاستە؟)).

- ڕەشید: ((بەڵێ ئەوە ڕاستە، سوپاس لەوەی تۆ لــە مەبەســتی مــن گەیشــتیت، ئێستا نۆرەی تۆیە، دەتەوێت چی بڵێیت؟)).

- مریەم: ((دەمەوێت بڵێم من تۆم خۆشدەوێت، من بەتەنگەوەم کات لەگەڵ تــۆدا بەسەر بەرم، سەرم سوڕماوە چۆن تۆ هەستت بەمە نەکردووە)).

ـ ڕەشید: ((کەواتە تۆ نەتزانی کاتێك دەگەڕێمەوە لەماڵەوە ناتبینم مێشکم سەرقاڵ دەبێت، تۆش سەرت سوڕماوە لەوەی من هەستم بە بەتەنگەوە بوونی تۆ لەوەی کات لەگەڵ مندا بەسەر بەریت نەکرووە، ئایا وا نییە؟)).

ـ مریەم: ((بەڵێ ئەوە ڕاستە)).

ـ ڕەشید: ((ئایا شتێکی تر هەیە؟)).

ـ مریەم : ((بەڵێ، هەستم بە هەندێك وەڕەسی کرد کاتێك گوێم گرتبوو باسی هاوڕێکانت دەکرد، دەڵێی تۆ باوەڕت بە من نییە، یان ناتەوێت هەندێك ئازادیم پێ بدەیت)).

ـ ڕەشید: ((دەتەوێت بڵێیت لەسەرمە هەندێك ئازادیت پێ بدەم، پێت نەڵێم بۆ کوێ بچیت و بۆ کوێ نەچیت؟)).

ـ مریەم: ((بەڵێ، من لە بیرۆکەی ئەوەی کەسێك خاوەنم بێت و ئازادییەکەم لێ بسێنێتەوە و ڕێزم نەگرێت تووڕە دەبم)).

ـ ڕەشید: ((شتەکە بەم شێوەیەیە. وا هەست دەکەیت ئەم شتە بە نیسبەت تۆ زۆر گرنگە؟)).

ـ مریەم: ((بە نسیبەتە من زۆر گرنگە. من لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و هاوڕێیەتیم لەگەڵ خەڵکدا زۆر ئاسوودە دەبم. ئەوەی گرنگە ئێستا من هەست دەکەم تۆ دەزانی من مەبەستم چییە. ئایا شتێکت هەیە بتەوێت بیڵێیت؟)).

ـ ڕەشید: ((من هەست بە هەندێك ئاسوودەیی دەکەم، چونکە قسەمان لەبارەی ئەو شتەوە کرد کەوا ماوەیەکە منی سەرقاڵ کردووە، هیواخوازم بزانیت من ڕێزت

دەگرم، ڕێزی ئازادییەکەشت دەگرم، من ئێستا هەست بەهەمان نەرێنی ناکەم کەوا هەستم پێی کردبوو ڕووەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکەت. من دەمویست گوێ بیستی تێڕوانینی تۆ بم ڕووەو شتەکە...)).

پاش ئەوەی ئەم گفتوگۆیەمان بینی با هەوڵبدەین ئاماژە بۆ حەوت خاڵ بکەین:

یەکەم/ کات:

لەوانەیە هەندێ هەست بەوە بکەن کەوا گفتوگۆی پێشوو گفتوگۆیەکی سروشتی نەبوو، وا باوە خەڵك بەم شێوازە قسە نەکەن، ژن و مێرد هەتا ئەوانەی پەیوەندییەکەیان باشە پشت بە ڕێگەی کاردانەوە و توورەیی دەبەستن، بەڵام پێویستە لێرەدا بڵێین ئەو ڕێگەیە ((گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن)) زیاتر لە گفتوگۆی شتە جیاوازە گەورەکانی نێوان ژن و مێرد سوودی هەیە، پاش ئەوەی هەردوو لایەن لەسەر بەکارهێنانی ڕێکدەکەون، لەگەڵ ئەوەی دەبێت یەکەمجار بۆ چارەسەرکردنی شتی بچووك ڕاهێنان لەسەر بەکارهێنانی بکەن. ڕاستە ئەم ڕێگەیە بۆ گفتوگۆکردن دروستکراوە ، بەڵام ڕێگەی سروشتی کەوا خەڵك ڕاهاتوون لەسەری لە کاردانەوە و توورەیی لەوانەیە لە زۆر باردا تێکدەر بێت. ئاساییە ئەگەر بۆ ڕێگەیەکی دروستکراو بچین مادام شتی داواکراو دێنێتەدی و لە قەیرانی پەیوەندی هاوسەرگیری دەمان هێنێتە دەرەوە.

لە گفتوگۆی پێشوو تێبینیمان کرد چۆن مشتومڕەکە بۆ لایەنێکی تر چوو، هەروەها چۆن لە سنوور دەرچوو. کاتێك ژنەکە ڕێگەی ((کاتی پچڕاو))ی بەکارهێنا تا ڕووخانی گفتوگۆیەکە بوەستێنێت و، کەشەکە هێمن بکاتەوە و، بۆ لایەنێکی زۆر ئەرێنی تر بیگۆڕێت، لەجیاتی ئەوەی تەنها بەرگری لەخۆی بکات و ئەوەی تر تاوانبار بکات.

ڕەشید و مریەم دەیانتوانی گفتوگۆیەکە ڕابگرن و بۆ ڕۆژی دواتر بـۆی بگەڕێنـەوە، لەوانەیە بەهەمان ئەنجام گەیشتبان، لەم بارەدا، پێویستی بە کردنی هەندێك کاروبـار هەیە کەوا دەکات پاڵەپەستۆ کەم بکاتـەوە لـەکاتی چـاوەڕوانی ژوانـی دانیشـتن بـۆ ئاخاوتن، وەك کردنی هەندێك کاروباری ناوماڵ یان چوون بۆ باخچەی گشتی. گرنگـە ژن و مێرد لەسەر کاتێکی دیاریکراو بۆ گەڕانەوە بۆ گفتوگۆ ڕێکبکەون، باشـترە لـە ماوەی بیست و چوار کاتژمێر دوانەکەوێت، بۆ نموونە لەسـەر دانیشـتن ڕێکبکـەون ((کاتژمێر نۆی شەو پاش ئەوەی منداڵەکان دەنوون)).

دووەم/ بابەتێك بۆ ئاخاوتن:

بابەتی گفتوگۆی پێشوو ئەوەبوو ژنەکە دەیویست ئاخاوتن لەبارەی ((هاوڕێیـەکان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان)) بکات، گرنگە بابەت دیاری بکرێت کـە دەتـەوێت ئاخاوتنی لەبارەیەوە بکەیت، چـونکە مشـتومڕ و قسـەکردن هـیچ سـوودێکی نییـە کاتێك گفتوگۆیەکە لەبارەی بابەتگەلێکی زۆر و دیـاریکراو نـەبێت. لەبەرئـەوە ژن و مێرد بەگوێرەی توانا هەوڵبدەن بابەتێك دیاربکەن کـە دەیانـەوێت لـە دانیشـتنی ((گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن)) ئاخاوتنی لەبارەیەوە بکەن، هەروەها با هەوڵبدەن لە بابەت،کە نەچنە دەرەوە. نموونـە لەسـەر ئـەوە ((ئایـا دەتـوانین لەسـەر ئاخـاوتن لەبارەی بابەتی قوتابخانەی منداڵان ڕێکبکەوین؟)).

زۆربەی جاران لە نێوان ژن و مێرد بابەتێکی زۆر هەیە ئاخاوتنی لەبارەیەوە بکەن، بەڵام بۆ ماوەی ساڵانێك خۆیانی لێ لادەدەن، لە ترسی ئەوەی ناکۆکی ڕوویـدات یـان ڕێکنەکەون، وەك بابەتەکانی پەیوەندی لەگەڵ خزم و کەسی مێـرد یـان ژنەکـە، یـان سروشتی پەیوەندی سێکسی، یان هەندێك شـتی پەیوەسـت بـە خـەرجی مـاڵ، یـان ڕێگەی پەروەردەکردنی منداڵان، یـان سـەردانی خزمـان ... لەوانەیـە هەنـدێك لـەم

بابەتانە بۆ یەکێك جگە لەوەی تر گرنگ بێت. بەڵام هەتا ئەگەر بابەتەکە بۆ یەکێك گرنگبێت دەبێت بۆ لایەنەکەی تریش بە گرنگ دابنرێت تەنها لەبەرئەوەی بۆ یەکێکیان گرنگە.

دەتوانرێت لیستێك بە ناوی ئەم بابەتانە بنووسرێت کەوا بۆ هەردوو لایەن یان یەکێکیان گرنگە، دیاریکردنی کات بۆ دانیشتن و ئاخاوتن لەبارەیەوە سوودی هەیە، هەروەها هەوڵبدەن لە هەر دانیشتنێك بابەتێك باس بکەن، ئەوەش بە بەکارهێنانی رێگەی ((گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن)). ئەوەی لێرەدا گرنگە وریای بابەتە گرنگەکان بین کەوا خۆ لێ لادان کاریگەری زۆری لەسەر پەیوەندییەکانمان دەبێت لەگەڵ ئەوەی ئاخاوتنیشی لەبارەیەوە ناکەین. باشتر وایە کاتێکی هێمن دیاریبکەین بۆ گفتوگۆکردن پێش ئەوەی شتەکە بێتەدەرەوە بەبێ ویستی ئێمە، لەوانەیە لە کاتێك بێت گونجاو نەبێت. ژن و مێرد سەریان سوڕدەمێنێت لە کاتی نووسینی ئەم لیستە کەوا لە نێوانیان چەند لێکنزیکبوونەوە و تێگەیشتن و خەمی هاوبەش هەیە، دەتوانن یەك بە یەك گفتوگۆ لەبارەی ئەم بابەتانەوە بکەن، هەرچەندە تێگەیشتن و خۆشەویستی و رێزیان بەهێزتر بێت ژن ومێرد بۆ بابەتگەلی تر دەچن.

سێیەم/ چۆنیەتی ئاخاوتن:

لە رێگەی ((گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن)) بینیمان یەکێك لە هاوسەرەکان قسە دەکات لەو کاتەی ئەوی تر گوێ دەگرێت بەبێ ئەوەی پرسیار بکات یان تێبینی هەبێت یان هەر جۆرێکی تر لە پچڕان. ئەوەی قسە دەکات بۆی هەیە لیستێك یان قەڵەمێکی لا بێت تا ئاماژە بەوە بکات ئەو هەر تەنها ئەوەی لیستەکەی لەدەستە دەتوانێت قسە بکات. ژن و مێرد دەتوانن ئەم لیستە پاش چەند خولەکێك ئاڵوگۆڕ بکەن، با قسەکەر هەوڵبدات بەڕوونی قسە بکات و بچێتە کرۆکی بابەتەکە و، زۆر

قسه نەکات، پاش چەند بیرۆکەیەك هەڵبدات و دڵنیا بێت لایەنەکی تر لـە قسـەکەی دەگات، ئەگەر بۆی دەرکەوت لێی تێنەگەیشتووە ئەوە دەتوانێـت ئـەوەی دەیویسـت بیلێت دووبارە بکاتەوە.

با قسەکەر هەوڵبدات تەنها لەبارەی هەست و هـزری و ئـەوەی مێشـکی سـەرقاڵ کردووە قسە بکات، بێ ئەوەی سەرزەنشت و گلەیی لە لایەنەکەی تر بکات. بێگومان زۆر بایەخدارە ئەگەر بەشێوەیەکی ئـەرێنی و بنیـادنـەر قسـەبکات، بـۆ نموونـە وەك ئەوەی قسە بکات لەبارەی ئـەو رێـز و خۆشەویسـتییەی بـۆ لایەنەکـەی تـر هەیـە، هەروەها چەند تامەزرۆیە بۆ ئەوەی بە چارەسەرێکی ناوەند بگات کەوا هەردوو لایەن ڕازی بکات. قسەی ئەرێنی کاری گـوێگرتن و تێگەیشـتن لەسـەر ئـەوی تـر ئاسـان دەکات.

جارێکیان یەکێك لە ژنان پاش ئەوەی ئەم ڕێگەیە فێربوو گووتی: ((من بـەردەوام قسەم د:کـرد، هـیچ دەرفـەتێکم بـە مێردەکـەم نـەدەدا تـا قسـەبکات، یـان هـەتا ڕستەیەکیش تەواو بکات بێ ئەوەی قسەی خۆم بیپچڕێنم. من نەم دەتوانی بێ دەنگ بم تەنانەت پێنج خولەکیش، کەچی ئێسـتا هەسـت بـە سـوودێکی گـەورە دەکـەم و گوێدەگرم. ئێسـتا قسـەکان و گفتوگۆکانمـان بەشـێوەیەکی باشـترە، هەسـت دەکـەم پەیوەندیمان باشترە لە ڕابردوودا)).

چوارەم/ هەبوونی توانای گۆڕین:

ڕێگەی ((گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن)) تەنها ڕێگەیەکی ئالی نییە، بـەڵکو لەناوەوەی شتێکی تێدایە دەتـوانین هەڵویسـت و شـێوازمان لـە قسـە و گفتوگۆکـە بگۆڕین. زۆربەی جاران گفتوگۆی خەڵك ئەوەیە یەکێك لەوان لە جیـاتی ئـەوەی بـە وریاییـەوە گوێ لە قسەی ئەوی تر بگرێت ئـەوە بـەردەوام بیردەکاتـەوە لـەوەی خـۆی

دەیلێت پاش ئەوەی قسەکەر بێدەنگ دەبێت، لەبەرئەوە گفتوگۆیەکە دەڕوات وەك ئەوەی دەڵێن : ((گفتوگۆی کەڕ (طرشان))ە.

کاتێك هەردوو لایەن هەوڵدەدەن ئەوەی دەتوانن لە دەروونی خۆیان بگۆڕن، ئەوە لەجیاتی ئەوەی بڵێت : ((تۆ گوێم لێناگریت کاتێك لەبارەی پارە و خەرجی، قسەت لەگەڵدا دەکەم)). قسەکە دەبێتە : ((بابەتی پارە و خەرجی لەو شتانەیە سەختی دەبینم تیایدا گوێت لێبگرم. من دەمەوێت لە دیدی تۆ بگەم لەبارەی شتەکە، هەروەها دەمەوێت هەست بکەیت من گوێت لێ دەگرم، ئایا دەتوانیت ئەوەی گووتت دووبارە بکەیتەوە؟)).

ئەم جۆرە لە گفتوگۆ پێویستی بە توانا هەیە لەسەر گۆڕینی هەست و بیرۆکەکان و کاردانەوەکان، هەروەها پێویستی بە توانا هەیە لەسەر ئەوەی یەکێك لەبارەی خودی خۆی بڵێت: ((من هەوڵدەدەم بە درێژایی کات بەرگریکار نەبم لە خۆمدا ، هەروەها هەوڵدەدەم گوێبگرم و تێبگەم ئەوی تر چی دەوێت)). خاوەنداریەتی ئەم جۆرە لە توانا بۆی هەیە هەڵوێست و ڕێگەی هەڵسوکەوتی بگۆڕێت تا زیاتر ئەرێنی بێت، دەمارگیری مرۆڤ زۆر بحەسێنێتەوە، نێوانی ژن و مێرد لێکنزیك بکاتەوە، پلەی لێك تێگەیشتن لە نێوانیان زیاد بکات.

پێنجەم/ ئاوێنەی گوێگرتن:

لێرەدا گرنگترین و گرانترین خاڵ لە ڕێگەی ((گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن)) باس دەکەین. ئەوە ڕێگەیەکی تایبەتە لە گوێگرتن ناوی دەنێین ڕێگەی ((ئاوێنە)). ئەوەیە گوێگر هەوڵبدات پاش چەند ڕستەیەك هەموو ئەوەی گوێی لێبووە دووبارە بکاتەوە، یان بیرۆکە بنەڕەتییەکان پوخت بکاتەوە، تا هەردوو لایەن دڵنیابن واتای ڕاست لە نێوانیان ئاڵوگۆڕ دەبێت. ئەگەر ناڕوونی داواکراو بەدیارکەوت قسەکەر

دەتوانێت قسەکە بۆ گوێگر دووبارە بکاتەوە. لە گفتوگۆی نێوان مریەم و ڕەشید بینیمان چۆن توانییان ئەم ڕێگەیە بەکاربهێنن، بەشێوەیەك هەردووکیان ئەوەی گوێی لێبووە بۆ ئەوی تری دووبارە دەکاتەوە بۆ ئەوەی دڵنیابێت کە لە مەبەستەکە تێگەیشتووە.

سروشتییە لایەنێك هەست بکات ئەوەی گوێدەگرێت دەتوانێت شتێك بڵێت یان چارەسەر یان ڕایەك پێشکەش بکات، بەڵام گرنگە دەست بە خودی خۆی بگرێت و ڕێگە بە ئەوی تر بدات لە قسەکردن بەردەوام بێت بێ ئەوەی بیپچڕێنێت، بۆ نموونە ئەگەر قسەکەر گووتی: ((ئازارم چێشت چونکە تۆ قاپت نەشوشت پاش نانخواردن)) لەسەر گوێگر پێویستە دەست بە بەرگری نەکات: ((لەسەرم پێویست بوو پاش نان خواردن بچمە دەرەوە، جا چۆن دەتوانم قاپ بشۆم))، هەروەها نەڵێت : ((لە جاری داهاتوودا قاپ دەشۆم)). ئەگەر ویستی شتێك بڵێت پێویستە لەم جۆرە بێت: ((دەڵی تۆ هەراسان بوویت کاتێك چووە دەرەوە و قاپم پاش نانخواردن نەشووشت)). ئەگەر ویستی دیدی خۆی لەبارەی شتەکەوە بڵێت، با چاوەڕوانی نۆرەی خۆی بکات لە قسەدا. ئەم جۆرە چاوەڕوانییە مرۆڤ لەسەر ئارامگرتن و بەهێزکردنی پەیوەندی نێوان لایەنەکان ڕادەهێنێت، با هەر دوو لایەن هەوڵبدەن ئەوەی لایەنەکەی تر گووتی هەڵی گەڕێنێتەوە هەتا ئەگەر هەمان وشە و دەستەواژە دووبارە نەکاتەوە، با لە هەوڵی ((لێکدانەوەی)) قسەی قسەکەر دووربکەوێتەوە، نموونە لەسەر ئەوە کاتێك مێردەکە گووتی: ((ئەگەر دەزانی خۆشیم چەندە کاتێك لەگەڵ هاوڕێیەکانم یاری بە تۆپ دەکەم)) ژنەکە چی نەبوو بڵێت تەنها ئەوەی قسەی ئەوەی لێکدایەوە بە گووتەی: ((کەواتە تۆ خۆشی دەبینیت لە یاری لەگەڵ هاوڕێکانت زیاتر لەوەی کات لەگەڵ من و منداڵان بەسەر بەریت)). ئەم لێکدانەوەیە ژن و مێرد لێك دووردەخاتەوە تەگەرە دەخاتە نێوانی گفتوگۆیان.

هەندێجار سەختە لەسەر مرۆڤ گوێ لە ئاخاوتنی لایەنەکەی تر بگرێت و پارێزگاری لە هێمنی خۆی بکات، بەتایبەت ئەگەر قسەکە هەڵگری بۆرۆکە و سۆزی نەرێنی بێت، ئەگەر یەکێك لە ژن و مێرد هەستی بە تووڕەیی و کاردانەوە کرد لەکاتی گوێگرتن با بەیەکەوە هەوڵبدەن هەندێ کات بۆ چەند خولەکێك لێك دووربکەونەوە پاشان بۆ قسەکردن بگەڕێنەوە، لێرەدا گرنگە هەردوو لایەن ڕێککەون لەسەر کاتێك بۆ گەڕانەوە بۆ ئاخاوتن بەشێوەیەك شتەکە بەبێ دیاریکردن جێنەهێڵرێت.

شەشەم/ گوێگرتن لە پێداویستییە ڕاستەقینەکان:

ئایا دەبێت مێردەکە چی بڵێت ئەگەر ژنەکە گووتی : ((من لە هەندێك کاتدا هەست بە تەنهایی و وەڕەسی دەکەم))، لەوانەیە بڵێت: ((ئەوە گوناهی من نییە)) یان ((من سەرم سوڕماوە تۆ بڵێیت هەست بە بێزاری دەکەم!)) یان ((پێشبینی چی دەکەی بیکەم؟ من بە درێژایی ڕۆژ لە کارم)).

مرۆڤ دەتوانێت لە سروشتی ئەم جۆرە وەڵامە بەرگریکارییانە بگات، بەڵام هیچ سوودێکی نییە، هەستی تەنهایی و بێزاری لای ژنەکە کەم ناکاتەوە، بێگومان وا هەست دەکات مێردەکەی گوێی لێ نەبووە یان لێی تێنەگەیشتووە.

زۆرترین دەستەواژە کە لەکاتی جێبەجێکردنی ((گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن)) سوودی هەبێت، ئەوەیە گوێگر ئەم دەستەواژانە بڵێت: ((ئایا دەتوانیت ئەوەم زیاتر بۆ شیبکەیتەوە، هەتا لەسەر تێگەیشتنەکەی دابمەزرێم؟)) یان ((ئایا شتێکی ترت لایە دەربارەی ئەم کارە؟)). ئەم دەستەواژانە دڵنیایی دەکاتەوە کەوا هەڵی قسەکردن هێشتا بۆ قسەکەری یەکەمە، هانیدەدات زیاتر لەوەی لەناو دەروونیەتی دەریببڕێت، بەمەوە گوێگر دەتوانێت هەست بە ڕاستیەتی هەست و

سۆزی قسەکەر بکات کەوا دەیەوێت گوزارشتی لێ بکات، تەنها لەسەر وشەکان ناوەستێت.

لە شتە گرنگەکان لە مامەڵەکردنی مرۆڤایەتیدا ئەوەیە مرۆڤ هەست بکات هەڵێکی لەبەردەمدایە گوزارشت لە دەروونی خۆی بکات، بەوەی یەکێك هەیە گوێی لێ دەگرێت.

پاش ئەوەی یەکێك لە لایەنەکان لەبارەی چوار یان پێنج بیرۆکە قسە دەکات، پاش ئەوەی ئەوی تر ئەم بیرۆکانە دەهێنێتەوە بە شێوازی ئاوێنە، ئەوکات بوار بۆ لایەنەکەی تر دەکاتەوە دەست بە قسە بکات، لایەنی یەکەم گوێ دەگرێت و هەوڵدەدات ئەم بیرۆکانەی گوێ لێ بووە هەڵ بگەڕێنێتەوە تا لە تێگەیشتنەکە دڵنیا بێت. هەروەها هەردوو لایەن هەڵی ئاخاوتنیان ئاڵوگۆڕکرد بۆ چەندجارێك لە نێوانیاندا، هەتا هەردووکیان هەست بەوە بکەن گوزارشتیان لەوە کردووە کە لە دەروونیان دابوو، هەر دوو لایەنیش گوێیان لێکتر ڕاگرتووە.

لە کۆتایی دانیشتنەکەدا بۆ هەردووکیان سروشتی پێداویست و هەستەکانی ئەوی تر ڕووندەبێتەوە، ئەو کات دەتوانێت بەبیری بێتەوە و بە ڕوونی پوختی بکاتەوە، زۆربەی جاران ئەم پێداویستیانە پەیوەستن بە پێویستی بنەڕەتی بۆ مرۆڤ وەك هەست بە قبوولکردن و خۆشەویستی و هاندان، یان هەست بە پێویستی هەندێك ئازادی و هەڵبژاردن یان ئارەزوو لە بەسەربردنی هەندێك کات لەگەڵ لایەنەکەی تر.

حەوتەم/ لە نێوان چارەسەرکردنی گرفتەکە و تێگەیشتنی:

ئەگەر مرۆڤ بە ڕێگەدا بڕوات و بە گۆپاڵێك لێیدرا هەست بە توورەییەکی زۆر دەکات، بەڵام ئەگەر ئەم لێدانە لە گۆپاڵی نابینایەکەوە بێت کەوا بە ڕێگەدا

دەڕۆیشت بێ ئەوەی پێشەخۆی ببینێت، ئەوە توورەییەکەی نامێنێت، چونکە هەستی مرۆڤ دەگۆڕێت کاتێك تێگەیشتن و شیکاری بۆ هەڵوێستێك دەگۆڕێت. هەروەها بارەکە بە نیسبەت ناکۆکیەکانی هاوسەرگیریش بەهەمان شێوەیە، بەشێوەیەك هەندێکیان دەتوانن بتاوێنەوە و نەمێنن کاتێك تێگەیشتنی ژن و مێرد بۆ سروشتی گرفتەکە زیاتر دەبێت. لەبەرئەوە لێرەدا گرنگە بزانیت ئامانج لە ڕێگەی ((گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن)) چارەسەرکردنی گرفتەکان نییە بە ڕادەی ئەوەی دڵنیاکردنەوەیە لەسەر تێگەیشتنی سروشتیەکەی.

گرانە لەسەر هەندێك کەس لەم خاڵە بگەن، بەتایبەت پیاو کەوا ڕاهاتووە و ڕاهێنانی کردووە ئەگەر ئامێرێك یان کەلوپەلێکی ناو ماڵ تێکچوو بێت دەستپێشخەری لە چاککردنەوەی بکات، هەندێك لێکۆڵینەوە ئاماژە بەوە دەکەن کەوا نزیکەی لە (٧٠٪)ی گرفتەکانی هاوسەرگیری لە چارەسەرکردنیدا تەنها پێویستی بە شتێ لە تێگەیشتن هەیە.

کۆتا شتێك مرۆڤ پێویستی پێیەتی کە لەبارێکی هەراساندایە ئەوەیە کەسێك فەرمانی پێبکات یان پێی بڵێت ئەوە بکە یان مەیکە، لەم هەڵوێستەدا گوێی لە هیچ ئامۆژگاری و ڕێنماییەك ناگرێت، بەڵکو لە ڕاستیدا پێویستی بە هاوڕێیەك هەیە تێیبگات و درك بە هەستەکانی بکات. هەوڵی بازدان بۆ لێکردنەوەی چارەسەر پێش کاتی خۆی بۆی هەیە تەگەرە بخاتە بەردەم تێگەیشتن و ڕێی لێ بگرێت، لەوانەیە چارەسەری بەپەلە گرفتەکە زیاتر ئاڵۆزتر بکات و چارەسەر دوابخات، بەتایبەت ئەو گرفتانەی پەیوەستن بە هەست و سۆزی قوڵەوە. کاتێك مرۆڤ گوزارشت لە هەست و سۆزی خۆی دەکات ئەوی تر لێی تێگەیشتووە لەوانەیە هیچ پێویستییەك بە چارەسەرێکی تر نەبێت تەنها ئەم تێگەیشتنە نەبێت.

لەبەرئەوە باشترە لە کاتی قسەکردن و گوێگرتن بوارێك بۆ ((هەناسەدان)) و گوزارشتکردن لە هەست و سۆز بهێڵدرێتەوە. لە جیاتی تەنها گەڕان بەدوایی چارەسەر ئەگەر پێویستی زیاتر بە چارەسەر هەبوو، پاش ئەوەی گوزارشت لە هەست و سۆزەکان و گوێ لێ گرتنی دەتوانرێت هەندێك بیرۆکە یان ئاماژە دەرکەوێت بۆ چارەسەرکردنێکی داواکراو، ئاساییە ئەگەر ئەم شتە هەندێك کاتی بوێت. لە شوێنێکی تری ئەم پەرتووکە باسی دەکەین چۆن ژن و مێرد دەتوانن بەرێککەوتن و چارەسەری گونجاو بگەن.

شێوازی گفتوگۆ لە رێگەی گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن یان رێگەی ئاوێنە، شتێکی سروشتی نییە کەوا مرۆڤ بەشێوەیەکی لەخۆوە بەکاریبهێنێت، بەڵکو شێوازێکە پێویستی بە هەندێك فێربوون و ڕاهێنان و مومارەسە هەیە. هیچ مامۆستایەك نییە لە مومارەسە و جێبەجێکردن باشتر بێت. مرۆڤ باوەڕ بە کاریگەری بەهێزی ئەم شێوازە ناکات تەنها کاتێك دەیزانێت و جێبەجێی دەکات، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و کەسێتی هەست بە ئەنجامە دڵنیایەکەی دەکات.

کاتێك پیاو لە ژنەکەی خۆی دەگات، هەروەها ئافرەت لە مێردەکەی دەگات، هەردووکیان هەست بە سروشتی جیاوازی نێوانیان دەکەن، لەگەڵ بوونی ئەم جیاوازییانە پارێزگاری لە رێزگرتن بۆ یەکتر دەکەن؛ کاتێك هیچ یەکێکیان لە ژێر پاڵەپەستۆیەکی گەورە نابێت بەوەی دەبێت بگۆڕێت تا ببێتە ئەوی تر، ئەوکات هەردووکیان هەست بە هێمنی و ئاسودەیی دەکەن لە هاوڕێیەتیکردنی ئەوی تر، هەروەها هەست بە پێویستی خولادان و قسەنەکردن لەگەڵیدا نابێت، لەجیاتی ئەوەی وێنەکانیان وەك ژن و مێرد تێکەڵ بێت ((هیچ جیاوازییان لە نێواندا نەبێت))، هەردووکیان هەست بە کەسێتی و تایبەتمەندی خۆیان دەکەن، لەگەڵ پارێزگاریکردن لەسەر پەیوەندی بەهێزی هاوسەرگیرییاندا، لە نێوانیان حاڵەتێك لە متمانە پێ بوون

و ئازادی دروست دەبێت. خۆشەویستی بەهۆی مشتومڕ یان خۆلادانی یەكێك لەوی تر لاواز دەبێت، كەچی لە ڕێگەی لێكتێگەیشتن و ڕێزەوە گەشە دەكات و بەهێز دەبێت، ئەوكات لەسەر هەردووكیان ئاسان دەبێت داوای لێبوردن لە ئەوی تر بكات و لێی ببورێت.

زۆرێك لە خراپ تێگەیشتن لەناو خەڵكدا نامێنێت كاتێك لەگەڵ یەكتردا قسەدەكەن و گوێ لە یەكتر دەگرن. هەندێ نموونە لەسەر ئەوە:

ـ مێردەكە هەستی كرد ژنەكەی لەشەودا خۆی لێ لادا، وای زانی خۆشی ناوێت، هەتا پاش قسەكردن هۆكارەكەی بۆ ڕوون بووەوە.

ـ ژنەكە بۆ ماوەی ساڵانێك وای دەزانی مێردەكەی دایك و باوكی خۆش ناوێت، چونكە بەردەوام پاش هەموو سەردانێك ڕەخنەی لێ دەگرتن، كەچی پاش قسەكردن بۆی دەركەوت ئەوانی زۆر خۆشدەوێت، هەموو ئەوەی هەیە ئەوەیە مێردەكەی دەیەوێت هەندێك ڕۆژی پشوو بەیەكەوە لە گەشتێك بەسەر ببەن.

ـ مێردەكە وای دەزانی ژنەكەی حەزی لەسەردانە كۆمەڵایەتییەكان لەگەڵ خەڵكدا نییە، بەڵام پاش گفتوگۆ زانی كەوا زۆر حەزی لەسەردانەكانە، بەڵام حەزی لێیە ژوانی سەردانەكە بەكاتێكی زووتر بزانێت.

ـ ژنەكە باوەڕی وابوو مێردەكەی حەزناكات ژنەكە لە دەرەوەی ماڵ كار بكات، كەچی پاش ئەوەی گفتوگۆیان كرد بۆی ڕوونبووە كەوا حەز دەكات بەدواداچوونی كاری خۆی بكات، بەڵام كاتێك منداڵەكانیان دەچن بۆ قوتابخانە.

ئەوانەی ئارەزووی خۆلادانی تەواویان هەیە لە بابەتە ناكۆكەكان دەترسن لەوەی شێوازی گفتوگۆ و ڕووبەڕوونەوەی ئەم بابەتانە ببێتە هۆی گرفت لە نێران ژن و

مێردداء کەوا لەسەر شێوازێك لە ژیان و مامەڵەکردن ڕێککەوتوون. گومانی تێدا نییە لەوەدا هەندێك حەق بوونی هەیە، لەوەی پێشتر باسمان کرد پێشبینی ناکرێت لەگەڵ هەموو خەڵك و چێژ و جۆرێك لە پەیوەندییەکان گونجاو بێت. دەبێت ژن و مێرد نزمترین ڕادەیان لە ئارەزوو هەبێت بۆ ئەوەی ئەم ڕێگەیە پەیڕەو بکەن، هەروەها توانای داری لەسەر وەستانی گفتوگۆ بە ڕێگەی پچڕانی کاتی ئەگەر گفتوگۆیەکە توندبوو، هەروەك پێشتر باسمان کرد دەبێت هەوڵبدرێت ڕێگەی ((گوێگرتن و ناوێنە)) لە بابەتە بچووکەکان جێبەجێی بکەن پێش ئەوەی بۆ بابەتە ئاڵۆزەکان بچین.

لەگەڵ ئەوەشدا هیچ پاکانەیەك بۆ ئەم ترسە نییە، بەم ڕێگەیە هەر دوو لایەن هەموو هەست و ئارەزووەکانی لایەنەکەی تر بەشێوەیەکی واقیعی و بەرژێر دەزانن، دەبێت پاش ئەم زانینە پاڵپشت و هاندان پێشکەشی لایەنەکەی تر بکرێت. لەوانەیە ئەم ڕێگەیە لە چارەسەرکردنی هاوسەرگیرییەك سەرکەوتوو نەبێت کە زۆر دواکەتووە و پەیوەندی نێوان ژن و مێرد ڕادەیەکی زۆر خراپ بووە، هەروەها لەوانەشە ڕێگری لە تەڵاق نەکات، کەچی ئەزموونەکان ئەوەیان سەلماندووە کەوا سوودێکی گەورەی لە زۆر حالەتەکانی هاوسەرگیری لە جیهاندا هەبووە.

نەخشەی گوێگرتن لە پێناو تێگەیشتن

زۆرێك لە گرفتەکانی نێوان ژن و مێرد پێویستی بە چارەسەر نییە تەنها گوێگرتن و تێگەیشتن نەبێت لەوەی ئەوی تر دەیڵێت:

کەی ئاخاوتن دەکەین؟

بە ژنەکەت ڕابگەیەنە گرفتێکت هەیە دەتەوێت لەبارەیەوە قسە بکەیت. ئەگەر کاتەکە گونجاو نەبوو لە ئێستادا با لە سەر کاتێکی دیاریکراو ڕێکبکەوین بۆ هەردوو لایەنمان گونجاو بێت، لێرە سوودی هەیە شتەکانی نێوانتان بۆ ماوەی هەندێك کات وازلێبهێنین تا بارەکە هێمن دەبێتەوە، بەڵام وا باشترە ناکۆکی خێزانی بۆ زیاتر لە بیست و چوار کاتژمێر دوانەخرێت.

لە کوێ ئاخاوتن دەکەین؟

لەپێناو گەیشتن بە چارەسەرێکی بەرژیر، با شوێنەکە بۆ هەر دوو لایەن گونجاو بێت، هەروەها لە پێش منداڵان یان خزمان نەبێت.

لەبارەی چی ئاخاوتن دەکەین؟

سوودێکی زۆری هەیە بابەتێك دیاریکرێت کەوا هۆکاری بنەڕەتی ناکۆکییە لە نێوانیاندا.

ئایا دەمەوێت تێبگەم؟

هەندێجار زۆر سەختە یەکێك دەست بە گوێگرتن بکات لەکاتێکدا تووڕەیە، بەڵام بە پەرۆشە بۆ ئەوەی دەست بەسەر سۆزەکەت دابگرێت، هەروەها هەوڵبدە گوێ لە ئەوی تر ڕابگریت تا تێبگەیت دەیەوێت چی بڵێت.

کەسەکە ئاوێنەی ئەوی ترە:

لەکاتی ئاخاوتندا هەوڵبدە دڵنیابیت بە ڕاستی تێبگەیت کەوا ئەویتر دەیەوێت چی بڵێت، ئەوەش بە دووبارەکردنەوەی ڕستەکان کە گوێت لێ بووە ((دەڵێی تۆ دەڵێیست ...، ئایا ئەوە ڕاستە؟)) چونکە مەبەستەکە گرنگە، هەوڵبدە لەم قۆناغەدا هیچ پرسیارێکی لێ نەکەیت، هەروەها هەوڵمەدە چارەسەری گرفتەکە بکەیت، بەس بە تەنگەوەی گوێگرتن و تێگەیشتن بە، سوودی دەبێت ئەگەر هەوڵبدەیت هەمان وشە دووبارە بکەیتەوە کەوا گوێت لێدەبێت تا وا گریمانە نەکات یان لێکدانەوە پێشکەش نەکات.

ئایا شتێکی تر هەیە؟

ئەوەی یارمەتی لایەنەکەی تر دەدات لەسەر ئاخاوتن ئەوەیە پرسیاری لێبکەیت: ((ئایا دەتەوێت شتێك لێرەدا زیاد بکەیت؟)).

نۆرەی تۆیە لە ئاخاوتندا:

پاش ئەوەی لایەنەکەی تر لە ئاخاوتن تەواودەبێت، نۆرەی تۆ دێت تا ئەوەی هەیە بیڵێیت، با لایەنەکەی تر هەوڵبدات و تێبگات و ئەوەی دەیڵێت دووبارە بکاتەوە: ((ئێستا پاش ئەوەی گوێم لێت بوو، داواکارم ڕێگەم پێ بدەیت ئاخاوتن بکەم تا ئەوەی هەمە بیڵێم)).

بەردەوامی:

لەوانەیە هەڵسان بەم ئاخاوتن و گوێگرتنە پێویستی بە دووبارەکردنەوەی چەند جارێك بێت، پێش ئەوەی بە قۆناغێك بگەن کەوا هەردووکتان هەست دەکەن ئەوەی هەیبووە گووتیەتی و لێشی تێگەیشترایە: ((لەوە زیاترم نییە بیڵێم، هەست دەکەم تۆ لەوە گەیشتیت کە دەمویست بیڵێم، زۆر سوپاس لەسەر باش گوێگرتنت)).

پوختەکەی:

لـەم بەشـەدا ڕێگەیـەکی دیاریکراومـان بـینی لـە ((گـوێگرتن و دڵنیـایی لـە تێگەیشتن)) یان ((ڕێگەی ئاوێنە)). ئەم ڕێگەیە بەکارنایەت هەتا ژن و مێرد لەسەر ئاخاوتن ڕێکنەکەون لەبارەی بابەتێکی دیاریکراو و بەم ڕێگەیەش. بـا یـەکێك قسـە بکات بێ ئەوەی لایەنەکەی تر بیپچڕێنێت، تـەنها کاتێـك دەیـەوێت شـتێك پوخـت بکاتەوە لەوەی یەکەم گوێیەتی پاش چەند ڕستە یـان بیرۆکەیـەك بـۆ دڵنیـابوون لـە تێگەیشتنی، ئەم ڕێگەیە پێویستی بە هەندێك ڕاهێنان و مومارەسە هەیە.

گفتوگۆ و مشتومڕ بەبێ ڕێگەیەکی بەرنامەڕێژکراوی بەم شێوەیە، لەوانەیە نـەزۆك بێت هەروەك پێشوو و، بێ ئەنجامیش بێت.

گرنگترین ڕێسا لە پەیوەندی هاوسەرگیری بەختـەوەر ئەوەیـە ژن و مێـرد ئـەم دوو بنەمایە فێربن:

١ـ گوێگرتن بەبێ بەرگری لە خۆ کردن یان پچڕان.

٢ـ ئاخاوتنی ئەرێنی.

لەم بەشەدا شتی یەکەمان خوێند کە گوێگرتنە بەبێ بەرگری، لـە بەشـی داهـاتوو بابەتی دووەم دەبینین کەوا ئاخاوتنی ئەرێنییە.

ڕاهێنان لەسەر گوێگرتن و ئاخاوتن:

لەگەڵ مێردەکەت لەسەر دانیشتنێك یان دوو دانیشتن ڕێکبکەوە لەم هەفتەیـەدا (بۆماوەی ١٥ خولەك) تەنها بۆ ڕاهێنان لەسەر گوێگرتن و ئاخاوتن بە شێوازی ئاوێنە دووبارەکردنەوەی ئەوەی لایەنەکەی تر دەیڵێت، نەك بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان، بـا

بابەتەکە لەو بابەتانە بێت کەوا کەمێك گرژی لەنێوانتان دروستکردووە. ئەگەر بارەکە پەشۆکاو ناخۆشی دروستبوو، هەوڵدەن ڕێگەی پچڕانی کات بەکاربهێنن تا کەشی گرژی لە نێوانتان کەمببێتەوە، پاش ماوەیەکی کورت بۆ ئاخاوتن بگەڕێنەوە.

لەمڕۆە کاتێکی گونجاو بۆ دانیشتنی داهاتوو دیار بکەن.

دەتوانرێت بابەتێك هەڵبژێریت لە کۆمەڵێك پێشنیازی خوارەوە:

بابەتی هەستەکان و قسە:

- عەیب نییە لەسەر هەموو شتێك ڕێکنەکەوین.
- هیچ ڕێگرێکم نییە شەوێك لە هەموو هەفتەیەکدا لەگەڵ هاوڕێیەکان بەسەر بەریت.
- هەندێك کاتێك ئاسوودەم کە لەگەڵ خێزاندا بەسەری دەبەیت.
- هەندێجار هەست دەکەم تۆ لە بارەی ماف و مامەڵەکردن لەگەڵمدا کەمتەرخەمیت.
- باشترە کاتێك هەست بە توورەیی دەکەیت بێدەنگ بیت، ئەوە زۆر باشترە گوزارشت لە هەستەکانت بکەیت.
- من حەزناکەم بخەوم پێش ئەوەی گرفتەکەی خراوەتەڕوو چارەسەر نەکەین
- باشترە کاتێك لە میزاجێکی خراپ دام وازم لێ بهێنیت و بێ ئەوەی دەستوەردان بکەیت.
- باشترە کاتێك هەراسانم لەگەڵ کەس قسە نەکەم.

بابەتی شتەکانی ماڵ:

- پێویستە هاوبەشی بکەین لە بەڕێوەبردنی کاروباری خەرجیمان.

- من ئاسوودەم لە ڕێگەی کڕینی پێداویستیەکانی ماڵ.
- من حەز ناکەم پارە لەکەس قەرز بکەین.
- ئەگەر ویستت شتێکی گرانبەها بکڕیت، من وام پێ باشترە پێش کڕین پێم ڕابگەیەنیت.
- دەمەوێت ئاخاوتنت لەگەڵدا بکەم لەبارەی چۆنیەتی پاشەکەوتکردنی هەندێك پارە.
- دەمەوێت لە هەندێك کاروباری ماڵ یارمەتیم بدەیت.
- حەز دەکەم لەبارەی بابەتی خوێندنی منداڵان و قوتابخانەکانیان ئاخاوتن بکەین.
- باوەڕم وایە سوودی هەیە ئەگەر ژنەکە لە دەرەوەی ماڵ کاربکات.

بابەتی خزمەکان:

- من ئاسوودەم لە ڕێگەی ئاخاوتنت لەبارەی دایك و باوکم.
- باوەڕم وایە سوودی هەیە ئەگەر لە نزیك خزمانم نیشتەجێ بین.
- من هەست بە ئاسوودەیی ناکەم لەگەڵ هەندێك تاکەکانی خێزانت.
- خۆشحاڵ دەبم ئەگەر هەموو مانگێك هەندێك کات لەگەڵ کەس و کارت بەسەرببەم.
- دەمەوێت ئاخاوتن لەبارەی بانگهێشتکردنی کەسوکارم بکەم بۆ سەردانی کردنمان.

بابەتی شتە هەراسانکەر و ئاسوودەکەرەکان:

- باوەڕم وایە ئێمە ناکۆکین لەبارەی گرنگی ڕێکخستنی ماڵ.
- من ئاسوودەم لە ڕێگەی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلەکەوە.

- دەمەوێت بە خێرایی بێیت بۆ خوانەکە کاتێك بانگت دەکەم بۆ خواردن.
- سروشتییە جارناجار ناکۆك بین.
- ڕقم لێیە زوو بچمە ناو تەختەی خەو.
- نەریتێکت هەیە زۆر هەراسانم دەکات، ئەوەیە ...
- نەریتێکی تۆم زۆر خۆش دەوێت، ئەویش ...

بابەتگەلێك بۆ ڕاهێنان لەسەر گوێگرتن و ئاخاوتن:

دەتوانیت لەگەڵ هاوسەرەکەت هەندێك ڕاهێنان لەسەر گوێگرتن و ئاخاوتن هەڵبستیت لە ڕێگەی پیشاندانی هەندێك لەم بابەتانە:

کار : کاتژمێرەکانی کار، کاری درێژ، بێکاری ، بەرهەڵستی کار لەگەڵ بەرپرسیارێتی ماڵ...

منداڵان: خواردن، جلوبەرگ، ئاڕاستەکردن، پەروەردەکردن، قوتابخانە، یاری، نوێژ، ڕەوشت.

گفتوگۆ: کەی قسە دەکەین، کات بەسەربردن بەیەکەوە، چۆن لێکتێدەگەین.

جەژنەکان: چۆن ئاهەنگ دەگێڕین، سەردانی کێ دەکەین، دیاری.

چالاکیەکانی دەرەوەی ماڵ: کەی، لەگەڵ کێ، سروشتی کاروبارەکان.

گرنگیپێدانەکان: تەندروستی، کار، دارایی، کاری تایبەتم.

بڕیارەکان: چۆن دەیدەیت، کێ دەیدات، هەستم ڕووەو ئەو.

منداڵ بوون: ژمارەی منداڵەکان چەندبێت، کەی ، ناوەکان.

خزمەکان: کەس و کاری مێرد، ژن، سروشتی سەردانەکان و پەیوەندییەکان، کەی، ماوەکە.

هاوڕێیەکان: پیاو، ئافرەت، چەند کات، لە کوێ، ئەوەی بەدڵمە، ئەوەی بەدڵم نییە.

دەرچوون لە ماڵ: کەی، بۆ کوێ، کاتەکان، لەگەڵ کێ.

پشوو: چۆن بەسەری دەبەین، لە کوێ، لەگەڵ کێ، کێ ڕێکی دەخات، تیایدا چی دەکەین.

خانوو: لە کوێ، دەکڕین یان بەکرێی دەگرین، قەبارەکەی، کەشی خانووەکە، مافوور و کەلوپەلەکان.

کارەکانی ماڵ: پاککردنەوە، چێشتلێنان، ڕێکخستن، ڕێکخستنی مافوورەکان، دابەشکردنی ژوورەکان.

نەریتەکان: چۆنیەتی خواردنی خۆراک، جل و بەرگی ناو ماڵ، نووستن، لەخەوهەڵسان، پاك و خاوێنی.

خۆش ڕابواردن: تەلەفزیۆن، وەرزش، یاریەکان، هیوایەتەکان، گەشتەکان، خوێندنەوە.

ژەمەکانی خواردن: چی دەخۆین، کەی، لەکوێ، چۆن دادەنیشین، کێ خواردن دادەنێت.

پاره: چۆن خەرجی دەکەین، کێ پێداویستیەکان دەکڕێت، چۆن دەچین، خەرجی هەیەکەمان.

میزاج: لە بەیانیدا، پاش کار، کۆتایی هەفتە، گریان، هەراسانبوون.

ڕاوبۆچوون: ئایینی، سیاسی، ئەوەی گرنگی پێدەدەم، ئەوەی گرنگی پێنادەم، هزرم ڕووەو ژیان.

ژوانەکان: کاتی خواردن، گەڕانەوە لە شەودا، کاتی نووستن، بەئاگاهاتن، کاتی دەست بەتاڵی.

عیباداتەکان: نوێژ، مزگەوت، خوێندنەوەی قورئان، فێرکردنی منداڵان.

بازاڕکردن: کێ شت دەکڕێت، کەی، کێ بڕیاردەدات، خواردن، جل و بەرگ، پێداویستیەکانی ماڵ.

سێکس: کەی، چۆن، کێ پێشنیاز دەکات، ئاخاوتن لەبارەیەوە.

پەشۆکاوی: هۆکارەکانی، چۆن هەستی پێ دەکەم، دەرکەوتەکانی لای من، ئەوەی دامدەمەزرێنێت، ئەوەی هەراسانم دەکات، چۆن بەرگەمدەگرێت.

چێژەکان: خواردن، ڕێکخستنی ماڵ، جل و بەرگ، بەرنامەی تەلەفزیۆن، پەرتووك.

تەلەفۆن: بەکارهێنانی، خەرجییەکەی، کەی، کێ پەیوەندی دەکات، پەیوەندی بە کێ بکەین، منداڵان.

ناکۆکیەکان: هۆکارەکانی، چۆن کەمی دەکەینەوە، چۆن چارەسەری دەکەین، چۆن هەستی پێ بکەم.

گەشت: کەی، بۆ کوێ، لەگەڵ کێ، ئامادەییەکان، خەرجییەکان.

میوان: کێ، کەی، کێ پێشوازییان لێ دەکات، چۆن پێشوازییان لێ دەکەین، منداڵان.

بەشی یازدەیەم

کــــــارامەیی گفتوگــــۆ

﴿ خَلَقَ ٱلْإِنسَـٰنَ ۝٣ عَلَّمَهُ ٱلْبَيَانَ ۝٤ ﴾ الرحمن: ٣ - ٤

پاش ئەوەی بنەمای یەکەمان زانی بـۆ سـەرکەوتنی گوتـار و گفتوگـۆ، کـە چـۆن گوێبگرین و دڵنیا بین لە تێگەیشتن، لەم بەشەدا بنەمای دووەم دەبینین کە گفتوگۆیە، کە چۆن قسە بکەین.

ئەگەر گرفتێك یان ناخۆشییەك هەبێت دەبێت قسەی لەبارەیەوە بکرێـت، ئەگـەرنا لێك تێنەگیشتن یان هەست بە تووڕەبوون و هەراسان دروستدەبێت. بـەڵام لەسـەرمان پێویستە فێرببین چۆن لەبارەی هەستە نەرێنیەکانمان ئاخاوتن دەکەین بە ڕێگەیەك، بێ ئەوەی گرفتەکە یان هەراسانییەکە زیاتر بکەین.

ئەوە لە کارە ئاسانەکان نییە، بەتایبەت ئەگەر بینرا لە گـرنگترین شـتەکانە کـەوا زیان بە پەیوەندی نێوان ژن و مێرد دەگەیەنێت:

١ـ پیاو ئارەزووی نەبێت بە ئافرەت کاریگەربێت. (لەبەرئەوە لە بەشـی پێشـوودا دڵنیاییمان لەسەر کارامەیی گوێگرتن کردەوە).

٢ـ کاتێك ئافرەت لـەبارەی بابـەتێك قسـە دەکـات شـێوازەکەی لەوانەیـە گـرژی دروست بکات. (لەبەر ئەوە لێرەدا چۆنیەتی قسەکردن دەخەینەڕوو).

با سەیری ناکۆکی خوارەوە بکەین کەوا لە نێوان حەنان و مێردەکەی سەمیر ڕوویدا، کاتێك هاتە ناو ماڵ و لە بارێکی تووڕەبوون دابوو:

حەنان: سڵاو.

سەمیر: توخوا هیچ مەڵێ، ڕۆژەکە زۆر درێژ و ماندووکەر بوو.

حەنان: منیش ڕۆژەکەم درێژ و ماندووکەر بوو. تەنانەت منداڵانیش ...

سەمیر: پێم گووتی لەبارەی هیچ شتێ قسەم لەگەڵدا نەکەیت. ئایا تۆ کەڕیت. تۆ هەرگیز گوێ لە من ناگریت!

حەنان: هەر تەنها تۆ ماندوو نیت. هەموو تووڕەیی و گلەییەکەت مەخە سەری من.

سەمیر: تۆ هەستت نییە. دەڵێم ماندووەمە، تۆ زیاتر قسە دەکەیت.

حەنان (بە تووڕەییەوە دەنگی خۆی بەرزدەکاتەوە): تۆ گرفتی خۆت ناناسیت. تۆ بەردەوام بیر لەخۆت دەکەیتەوە، گرنگی بە ئەوانی تر نادەیت!

سەمیر(هاواردەکات): شتەکە بەم شێوەیە! تۆ هیچ نازانی تەنها ئەوەی سەرزەنشت و گلەیی لەمن بکەیت بە بەردەوامی، وەك ئەوەی من بەردەوام هەڵە بم!

(بێدەنگییەك بۆ ماوەی نیو خولەك).

سەمیر: حەنان، ئەوە شتێکە دڵتەنگ دەکات(ناخۆشە)... من دڵتەنگم لەوەی لە نێوانمان ڕوودەدات. (بێدەنگییەکی کەم) من نامەوێت بەم شێوەیە بم. هیواخوازم شەوێ قسە بکەین لەبارەی ئەوەی لەنێوانمان ڕوویدا.

حەنان: منیش ئێستا ماندووم، بەڵام پێویستمان بە دانیشتن و قسە هەیە.

سەمیر: باشە، کەی دەتوانین دانیشین و قسە بکەین...؟

هەڵەکە چییە کەوا لەم گفتوگۆیە ڕوویداوە؟

ژن و مێردێك هەردووکیان یەکتریان خۆشدەوێت و سۆزیان بۆ یەکتر هەیە، کەچی هەردووکیان لە حاڵەتێکی ماندوو و شەکەتی دابوون بەهۆی پاڵەپەستۆیە زۆرەکان کەوا لە ڕۆژگاری ئەمرۆماندا زۆربەمان پێوەی دەناڵێنین. تێبینی دەکەین کەوا چۆن لەم هەڵوێستە هەستیارە بەخێرایەکی زۆرەوە ناکۆکی دەست پێدەکات و توند دەبێت. هەریەکە لە سەمیر و حەنان ڕووچوون بۆ ململانێ، چونکە هەردووکیان ڕێگەیان بە سۆز و هەستی خۆیان دا باڵادەست بێت بەسەر چۆنیەتی قسەکردنی لەگەڵ ئەوی تردا، ئاشکرایە قسەی هەردووکیان نەرێنی و هێرشبەری بوو. لە چاکەی سەمیر دابوو هەستی بەوە کرد کە ڕوویدەدا، هەڵوێستەکەی پاراست کاتێك بەشێوەیەکی نەرێنی قسەی کرد، داوای کرد ژوانێك بۆ دانیشتن و ئاخاوتن دیاریکەن. زۆر ئاسانە مرۆڤ ڕوبیچێت بۆ قسە بەرێگەی کاردانەوەی نەرێنی و، بێ هۆگر و هێمن بێت.

ئاخاوتنی نەرێنی لەسەر جۆری وشەکان دەوەستێت کەوا بەکاریدەهێنین، هەروەها لەسەر سروشتی دەنگەکەش کە پێی دەئاخڤین، وەك هاوارکردن بە تووڕەییەوە، گاڵتەو قەشمەری بە ئەوی تر، جنێو و نەفرەت. هەروەها دەستەواژەی وەك : ((تۆ گێلیت، تێناگەیت)) یان ((تۆ بەردەوام گلەیی و سکاڵا دەکەیت)) یان وشەگەلێك بەکاربهێنیت کەوا هەرگیز یارمەتی چارەسەرکردنی گرفتەکە نادات وەك وشەکانی گشتاندن ((بەردەوام)) یان ((بە درێژایی)).

لەواندیە کاریگەریە زۆر زیانبەخشەکە بریتی بێت لە ڕێگەی لێکدانــەوەی هــەردوو لایەن بۆ قسە و هەڵسوکەوتی ئەوی تر، هــەردووکیان حوکمیــان بەســەر ئــەوی تــردا دەدا، بە هۆی ئەو هەستەی هەیبوو سەرزەنشتی دەکرد، دەستی بە هێرش دەکــرد بــە هۆی بەکارهێنانی دەستەواژە و جێناوی ((تۆ)). تێبینی دەکەین گفتوگــۆی پێشــوو ژمارەیەك دەستەواژەی ((تۆ))ی تێدابوو.. بۆ نموونە ((تۆ کەری))، ((تــۆ هــەرگیز گوێم لێ ناگریت))، ((تۆ بەردەوام بەتەنها بــیر لــەخۆت دەکەیتــەوە))، ((تــۆ هــیچ نازانی تەنها سەرزەنشتی من نەبێت...)).

لەم بەشەدا دەبینین چەند بەسوودە بۆ ئاخــاوتنی ئــەرێنی جێنــاوی قســەکەری ((من)) بەکاربێت لە جیاتی جێناوی گوێگر ((تۆ)).

بەڵام با ئێستا ببینین چۆن سەمیر و حەنان بۆ ئاخاوتن گەڕانەوە پاش سێ کاتژمێر.

حەنان: باشە، پێشنیازت کرد دانیشین بۆ قسەکردن. دەتوانیت یەکەمجار دەست پــێ بکەیت.

سەمیر: باوەڕم وایە ئەوەی لەگەڵ ئێمەدا ڕوودەدات شــتێکی بێزارکــەرە. لەوانەیــە هەردووکمان لە ئێوارەدا ماندووبین. بێ ئەوەی هەست پێ بکەین خۆمــان دەبینینــەوە لە ململانێ داین. پێویستە لەسەرمان...

حەنان: کەمێك بوەستە، دەڵێیت تۆ هەراسانیت لەوەی ئێواریٚ ڕوویدا، تۆ بــاوەڕت وایە هەموو هەڵەکە لە من بوو. ئایا ئەوە ڕاستە؟

سەمیر: بەڵێ، شتەکە هەر ئەوە نییە کە ڕوودەدات، بــەڵکو کاریگــەری ئــەم شــتە لەسەر ئێمەدا. من تۆم خۆشدەوێت، هیوادارم لەســەر ئەو خۆشەویستەمان بــۆ یــەکتر

بەردەوام بین. هەست دەکەم ئەم جۆرە لە ململانێ زیان بە هەستەکانمان دەگەیەنێت. من دەترسم ئەوە ژیانی هەردووکمان تێکبدات.

حەنان: مــن ئێستا تێدەگەم. ڕاستە ململانێ شتێکی هەراسانکەرە، بەڵام پەشۆکاوییە گەورەکەی تۆ بریتییە لە کاریگەری ئەم ململانێیە لەسەر خۆشەویستمان بۆ یەکتر. دەتەوێت خۆشەویستیمان بەدرێژایی کات بەردەوام بێت.

سەمیر: بەڵێ. لەبەرئەوە دەمەوێت ڕێگەیەکی باشتر بدۆزینەوە بۆ هەڵکردن و هەڵسوکەوتکردن لە شەودا. دەمەوێت کارێك بۆ ئەم شتە بکەم، نامەوێت بەم شێوەیە بەردەوام بێت، ئەگەر نا زۆر دەدۆڕێنین.

حەنان: باشە. تۆ هەر ناتەوێت لەبارەی شتەکەوە قسە بکەین، بەڵکو دەتەوێت ڕێگەیەك یان دەرگەیەك بۆ چارەسەرکردنی ئەو بارە بدۆزینەوە کەوا تیایداین. وا نییە؟

سەمیر: بەڵێ، ڕێگەیەك بۆ ڕاگرتنی دووبارەبوونەوەی ئەم شتە.

حەنان: ئایا شتێکی تر هەیە بتەوێت بیڵێت؟

سەمیر: نەخێر ئەمە هەمووی بوو. دەتەوێت چی بڵێیت؟

حەنان: دەمەوێت یەکەم جار بڵێم زۆر دڵخۆشبووم کاتێك گووتت تۆ سەرزەنشتی من ناکەین بەوەی من تاکە هۆکارم لەوەی ڕوویدا. بەشێوەیەکی زۆر باشتر توانیم گوێ لەتۆ بگرم، چونکە من هەستم نەکرد بەوەی من بەتەنها لەوەدا سەرزەنشت بم.

سەمیر: بە شێوەیەکی باشتر گوێت لەمن ڕاگرت، چونکە من ئەوەم ڕوونکردەوە کەوا تۆ بەتەنها سەرزەنشت نیت لەوەی ڕوویدا.

حەنان: بەڵێ، ئەوە زۆر یارمەتی دام. هەروەها دڵخۆش بووم کاتێك گووتت من دەمەوێت خۆشەویستیمان بەردەوام بێت، ئەوە بەنسبەت من زۆر گرنگە، هەروەها بەوەش دڵم خۆش بوو یەکەمجار تۆ گووتت، چونکە ئێمە لە ماوەی کۆتایدا بە کاتێکی ناخۆش گوزەرمان کرد تیایدا پرسیارم کرد ئایا تۆ هێشتا گرنگی بە من دەدەیت و منت خۆشدەوێت.

سەمیر: کەمێك بوەستە، تا دڵنیابم من لە هەموو ئەوە تێگەیشتووم. لە ماوەی کۆتایدا پرسیارت کردووە ئاخۆ من بەڕاستی تۆم خۆشدەوێت. لەبەرئەوە تۆ دڵخۆشیت بە وەی گوێت لێ بوو من گووتم تۆم خۆشدەوێت و گرنگی بەوەی بەسەرمان داهاتووە دەدەم. ئایا ئەوە ڕاستە؟

حەنان: بەڵێ، ئەوە ڕاستە.

سەمیر: ئایا دەتەوێت شتێکی تر باس بکەیت.

حەنان: بەڵێ شتێکم لایە. من بەردەوام چاوەڕوانی گەڕانەوەی تۆیووم بۆ ماڵەوە لە شەودا، تا بتبینم و قسەت لەگەڵدا بکەم. من ئێستا غەریبی ئەم شتە دەکەم. وەك ئەوەی ئێمە بەردەوام سەرقاڵ بین، هیچ کاتێك نییە بەیەکەوە بەسەری ببەین. ئێمە هەڵی بەسەربردنی کاتی بە سوود بۆ یەکتر لەدەست دەدەین.

سەمیر: تۆ دەڵێیت غەریبی کاتەکان دەکەم کەوا شەوان پێك دەگەیشتین، کەوا لەبارەی ئەوەی لە ڕۆژدا پێماندا ڕۆیشتووە قسە بکەین.

حەنان: ڕاستە. قسەکردنی ئێستا یارمەتیمان دەدات لەوەی بزانین بۆ کوێ دەچین، ئایا وا نییە؟ کەچی من دەمەوێت شتێك بۆ ئەوە بکەین! ئەو شتانە یان گۆڕانکارییانە چین کەوا پێویستە لەسەرمان بیکەین...؟

دیاریکردنی کات بۆ ئاخاوتن:

با ئەم گفتوگۆیە وازلێبێنین و با ببینین بە بەراوردبوون لەگەڵ گفتوگۆی یەکەمدا شتە ناکۆکەکە لێرەدا چی بوو.

لەوانەیە جیاوازی بنەڕەتی و گەوهەری سەمیر و حەنان لەسەر دانیشتن و ئاخاوتن ڕێککەوتن. توانیان ڕێڕەوی گفتوگۆیەکی خراپبوو ڕابگرن، لەسەر گەڕانەوە بۆ قسەکردن و گوێگرتن بەشێوەیەکی بنیادنەر ڕێککەوتن هەروەك بینیمان. گومانی تێدا نییە ئەم شتە پێویستی بە هەوڵ و کۆشش و پابەندبوونەوە هەیە، کەوا هەر دەبێت لە پەیوەندییەکی هاوسەرگیری خۆشەویستدا هەبێت.

جگە لە دانیشتن و قسەکردن، ئەوان هەرگیز وشەی (تۆ) و (من باوەڕم وایە)یان بەکارنەهێنا. ئاخاوتن بە بەکارهێنانی جێناوی (من) ئاماژەی ئەوەیە قسەکەر ئامادەیە هەندێك بەرپرسیارێتی لەوەی ڕوودەدات بگرێتە ئەستۆ، ئەوەش بۆی هەیە هانی لایەنەکەی تر بدات کە هاریکار نییە قسە بکات، چونکە هەست ناکات هەموو سەرزەنشتەکە لەسەر شانی ئەوە.

لەبەشی پێشوودا سوودی بوونی دانیشتنی دووبارەبووەوەمان بۆ ئاخاوتن بینی، هەتا لەبارەی ئەو بابەتانەی کەوا لەکاتی ئێستادا نابنە هۆی ئەوەی هیچ گرفتێك دروست بکەن. لە کۆتایی ئەم بەشەدا لیستێکی تری بابەتەکان دەخەینەڕوو کەوا ئاخاوتن لەبارەیەوە سوودی هەیە. ئێمە کاتێك لەبارەی ئەم بابەتانە ئاخاوتن ناکەین ئەوە دەوری خۆمان بە خەرمانەیەکی فێڵاوی دەدەین، کەوا خۆی بە هێمنی و گونجاوێکی ناواقیعی دەردەخات. ئەوەش بۆ هەیە کاریگەری لەسەر پەیوندی هاوسەرگیری بکات، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە خۆلێدان لەم بابەتانە ببێتە هۆی هەندێك ئازار.

هەندێك لێكۆڵینەوە ئاماژە بە بابەتـەكان دەكـەن كـەوا ژن و مێـرد خۆیـانی لـێ لادەدەن، كە بە بابەتگەڵێكی قەدەغەكراو دادەنرێت ئاخـاوتنی لەبارەیـەوە بكرێـت، ئەوە لە گرنگترین شوێنەوارەكانی خراپ لێكتێنەگەیشتنی نێوان ژن و مێردە. ڕاسـتە مرۆڤ حەزناكات بچێتە نەخۆشخانە بۆ نەشتەرگەری، بـەڵام باشـترە بەرگـەی ئـازاری سەردانی نەخۆشخانە بگرێت بۆ پشكنینی پزیشكی و دڵنیـایی لـە سـەلامەتیەكەی، درهەمی پاراستن باشترە لە خەرجی زۆری چارەسەر. هەروەها ئاسان نییە خۆمـان لـە بابەتگەڵێكەوە بدەین كـەوا بـۆ مـاوەی سـاڵانێك هـەوڵمان دابـوو بیشـارینەوە یـان پشتگوێیی بخـەین. بـەڵام دەبێـت ئـەم باجە بـدەین لـەپێناو پەیوەندیـەك لەسـەر گەشـەكردن و بەدەسـتهێنانی زیـاتری ئـازادی و دەسـتپێكردن و یەكسـانی دامـان بەزرێنێت.

تایبەتمەندی گەورەی كارامەیی گوێگرتن و ئاخاوتن وادەكات خۆلێدانی ئەم بابەتانە كارێكی دروست و بێ زیان بێت بۆ هەریەكە لـە ژن و مێـرد. هـەروەها كارامـەكانی گوێگرتن و ئاخاوتن یارمەتی مرۆڤ دەدات كەوا ڕاهاتووە خـۆی لـە قسـە لابـدات و بابەتەكان بشارێتەوە لەجیاتی ڕوویەڕووی ئەم بابەتانە ببێتـەوە، هـەروەها یارمـەتی دەدات لەسەر بەرگریكردن ئارەزووی زۆری لـە شـاردنەوەی بابـەتی زیـاتر و هەسـتی نەرێنی كەوا ڕاهاتووە خۆی لێ لادات.

قسەی خۆش و دۆستانە:

دووەم شـت دەتـوانین لـە ئاخـاوتنی سـەمیر و حـەنان تێبینـی بكـەین، ڕێگـە ئەرێنییەكەبوو كە ئاخاوتنیان پێ كـرد، هـەردووكیان ئـەوەی ویسـتیان بەڕووخۆشـی گوزارشتیان لێكرد، ئەوەش یارمەتی لایەنەكەی تریدا گوێبگرێت. لەوانەیە گرنگترین شت لەم گوتارە نەرم نیانە بەكارهێنانی جێناوی (من) بێت لەجیاتی سەرزەنشتكردنی

ئەوی تر. تێبینی ئەم جۆرە لە گووتار لە قورئان دەکەین، کاتێـك تێبینـی جیـاوازی قسەی شەیتان﴿ قَالَ رَبِّ بِمَآ أَغْوَيْتَنِي ﴾ الحجر: ٣٩) واتە تۆ هۆکاریت لە نێوان قسەی ئادەم دەکەین کەوا بەرپرسیارێتی خـودی دەگرێتـە ئەسـتۆ ﴿ قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَآ أَنفُسَنَا ﴾ الأعراف: ٢٣).

لـەم جـۆرە لـە گوتـارەدا، هـەموو لایـەنێك لـەبارەی خـودی خـۆی قسـەدەکات رووندەکاتەوە چۆن هەست دەکات و پێویستی بەچیش هەیە. چـەند جیـاوازی گـەورە لەنیوان دەستەواژەی وەك ((من بەردەوام چاوەڕوانی گەڕانەوەی تۆبووم بۆ ماڵـەوە لـە شەودا، تا بتبینم و قسـەت لەگەڵـدا بکـەم)) لـە نێـوان دەسـتەواژەی نـەرێنی وەك ((کاتێك شەو پێکدەگەین تۆ هەرگیز گرنگی بەوە نادەیت گوێم لێبگریت!)) ئاخاوتن بـە جێنـاوی (مـن) کاریگـەری و کاردانـەوەی زیـاتری هەیـە لـە جێنـاوی (تـۆ). دەستەواژەی (من) ڕادەی (تیژی ـ تووڕەیی) ئەوەی دەتەوێت بیڵێـت کەمدەکاتـەوە، هەوڵبدەبەراوردکاری لە نێوان ئەم دوو دەستەواژەی دێت بکەیت:

یەکەم: ((تۆ گوێ بە بارودۆخی ماڵ نادەیت)) گوێگر بەم شێوەیە لێی تێـدەگات((تۆ بە کەمتەرخەمی تاوانبارم دەکەیت)).

دەستەواژەی دووەم: ((من هەست بە تەنهایی دەکەم کاتێك کاروباری ماڵ دەکـەم، ناتوانم گوزارشت بکەم لەو هەستە نائومێدەی کە هەستی پێدەکەم)).

لە گفتوگۆی پێشووی نێوان سەمیر و حـەنان لـە ناوەڕاسـتەکەی وەسـتاین کاتێـك هەردووکیان دەستیان بە دۆزینەوەی چارەسەر کرد بۆ گرفتەکـە. هۆکارەکـەی ئەوەیـە ئێمە لەم پەرتووکەدا بەدرێژی باسی ڕێگەکانی گەیشـتن بـە چارەسـەری گرفتـەکان و

ناخۆشییەکان دەکەین. دەتوانین تێبینی بکەیت چۆن بە نیوەی چارەسەرگەیشتن، تەنها ڕێگەی قسە و گوتاریانیان باشتر کرد.

کاتێك ژن و مێرد بە ڕێگەی خودی (من) قسەدەکەن، هەروەها کاتێك قسەکانیان هەڵگری واتای ئەرێنییە، ئەوە باشبوونی پەیوەندییەکە بەشێوەیەکی لەناکاو ز گەورە دەبێت.

شتەکی ئاسان نییە مرۆڤ دەست بە ئاخاوتن بکات و جێناوی خودی (من) بەکاربهێنیت، ئەوە لەسەر بڕیارێك دەوەستێت کەوا مرۆڤ دەست دەکات بەوەی بەرپرسیارێتی هەست و سۆز و پێداویستیەکانی بگرێتە ئەستۆی خۆی، هێمن و نەرم ونیان بێت کاتێك گوزارشت لە دەروونی خۆی دەکات. ئەوەش پێویستی بە بەدەستهێنانی کارامەییەکی تایبەت هەیە لە تواداری لەسەر ئاخاوتن لەبارەی خودەوە.

بەکارهێنانی جێناوی خودی ((من)) واتە مرۆڤ هیچی تر دەستەواژەی وەك ((تۆ بەردەوام...)) یان ((تۆ هەرگیز نا...)) یان ((پێویستە لەسەرمان...)) یان ((تۆ وا دەکەیت من هەست...)). بەڵکو لەجیاتی ئەوە دەستەواژەی ((من هەستدەکەم...)) یان ((حەز دەکەم)) یان ((نامەوێت...)) یان ((من ڕازی نیمە...)) بەکاربهێنێت.

سێ وشەی گرنگ هەیە لە بەدەستهێنانی کارامەیەکانی گوێگرتن و ئاخاوتن، ئەوانیش هەستەکان و پێداویستیەکان و حەزەکان. ئەم سێ وشە ئاسانە ((من هەستدەکەم...)) و ((من حەزدەکەم...)) و ((من پێویستم ...)) گوزارشت لەهەموو ئەوە دەکات کە ئێمە پێویستمان پێیە بۆ ئەوەی تر بیگوازینەوە، تا گوزارشت لە خودی خۆمان و ئەو یارمەتییەیی پێویستمانە لەوانی تر بکەین. بۆ نموونە دەڵێین:

- ((لە ماوەی کۆتایی هەست بە زۆرێك لە پاڵەپەستۆ و ماندوویی دەکەم)).
- ((هەست دەکەم پێویستم بە هەندێك حەسانەوە هەیە)).
- ((حەز دەکەم تێبگەین ئەوە بە نسبەتە من چی دەگەیەنێت، لەوانەیە بتوانیت یامەتیم بدەیت بە گەڕان بەدوای ڕێگەیەك بۆ بەدەستهێنانی ئەم حەسانەوەیە)).

شتێکی گرنگە مرۆڤ بە دەستەواژەی خودی قسەبکات و، لەبارەی خۆیەوە بە کورتی و بێ درێژدادڕی قسەبکات. شتەکە سەختە لەسەر هەندێك خەڵك ئەم جۆرە کارامەییە بەدەست بهێنن، ئەگەر لەم شتەدا هێواش بوون پێویستیان بە زۆرێك لە هاندان و هۆگری هەیە.

گرنگی گوزارشت کردن لە هەستەکان:

گوزارشتکردن لە ئەوەی هەستی پێدەکەین گرنگییەکی گەورەی هەیە، تێبینی بکە ڕادەی سوودی ئەوە چەندە کە دەڵێیت: ((من هەست بە تەنهایی دەکەم کاتێك کاتێکی تەواو لەگەڵ یەکدا بەسەرنابەین))، کەوا چۆن لەوە باشترە لە گووتەی : ((تۆ کاتێکی تەواو لەماڵدا لەگەڵ من بەسەرنابەیت!)) لەم دەستەواژەدا دڵنیایی لەسەر ئەوکارە هەڵەیە مەکەرەوە کەوا ئەوی تر پێی هەڵدەستێت، بەڵکو لەسەر هەستەکان کەوا بەهۆی ئەم بارەوە هەستی پێ دەکەم، هەروەها ئەو شتە چییە کەوا دەمەوێت بگۆڕێت.

هەندێك خەڵك کاتێك هەوڵدەدەن گوزارشت لە هەستەکانیان بکەن، کاتێك دەڵێن: ((من هەست دەکەم)) بەڵام بەردەوام دەبن لە قسەدا بە گوزارشت کردن لەبارەی ئەوەی بیری لێدەکەنەوە لەجیاتی ئەوەی قسەکەیان لەبارەی ئەوە بێت کە هەستی

پێدەکەن. لەوانەیە یەکێك بڵێت: ((هەست دەکەم تۆ زۆر ڕەخنە دەگریت و سەرزەنشت دەکەیت!)) یان ((هەست دەکەم تۆ باوەڕت بە من نییە!)) ئەم ڕستانە گوزارشتە لە ڕا وبۆچوون و حوکمی نەرێنی ، نەك هەستەکان.

وەك دەستورێکی ئاسان، ئەگەر توانیت دەستەواژەی ((من باوەڕم وایە)) لە جیاتی ((من هەست دەکەم)) دابنێیت، ئەوە واتای ئەوەیە هەست نییە. هەروەها ئەگەر توانیت دەستەواژەی ((من)) بڵێیت ئەوە واتە ئەوە هەستە. نموونەیەك لەسەر ئەوە دەستەواژەی ((من هەست بە پەشۆکاوی دەکەم)) ئاماژە بە هەست دەکات، چونکە واتە ((من پەشۆکاوم)) نەك ((من بە پەشۆکاوی بیردەکەمەوە)). دەستەواژەی ((من هەست بە تووڕەیی دەکەم)) واتە ((من تووڕەم)). لەو کاتەی دەستەواژەی ((من هەست دەکەم تۆ بە خراپی مامەڵەم لەگەڵدا دەکەیت)) واتە ((من باوەڕم وایە تۆ بەخراپی مامەڵەم لەگەڵدا دەکەیت)) ئەوە هەست نییە، بەڵکو دیدگایە یان حوکمە. تا بیکەمە هەست دەبێت بە هەندێك گۆڕانکاری هەڵبستم، وەك ئەوەی وشەی (خراپ) لابەرم و لە شوێنی ((من لە تۆ وەڕسم)) یان ((من لە تۆ تووڕەم، چونکە بەم ڕێگەیە قسەم لەگەڵدا دەکەیت)) دابنێم.

ئەوە خاڵێکی گرنگە، چونکە ژن و مێرد بە ئاسانی دەتوانن وشەی ((هەستدەکەم)) بە شێوەیەکی هەڵە بەکاربهێنن. بۆ نموونە: ((هەستدەکەم تۆ ناتەوێت قسەم لەگەڵدا بکەیت)) (لە ڕاستیدا ئەوە حوکمە، سەختە گوێی لێ ڕابگیرێت) لەوکاتەی باشترە : ((هەست بە نائومێدی و دورەپەرێزی دەکەم کاتێك زۆر قسەم لەگەڵدا ناکەیت)) بەکاربێت.

مرۆڤ کاتێك گوزارشت لە هەستە ڕاستەقینەکەی خۆی دەکات ئەوە زۆر کراوە و ڕوونە، دەتوانێت تەنانەت شتە گرانەکانیش بڵێت، بەڵام بە ڕێگەیەك یارمەتی

گوێگرتنی ئەوی تر بدات. نموونە: ((هەست بە پەشۆکاوی دەکەم، چونکە قسەکانم وا دیارە ڕەخنە بێت، من نامەوێت هەستت بریندار بکەم، کەچی من هەست بە دڵتەنگی دەکەم کاتێك بەم ڕێگەیە مامەڵە لەگەڵ منداڵاندا دەکەیت، هەروەها هەست بە تووڕەیی دەکەم لەبەر ئەم شتە، دەمەوێت لەگەڵیان زۆر نەرم و نیان تر بیت)).

هەستەکانی پیاو و هەستەکانی ئافرەت:

زۆر سەختە لەسەر هەندێك کەس قسە لەبارەی هەست و سۆزەکانیان بکەن، ئەوە جگە لەوەی درك بەم هەستانە ناکەن. وا باوە پیاوان زۆرتر لە ڕاستی هەستەکانیان دوورن، وەك کوڕی بچووك کە باوەڕیان وایە ئەوان تەنها هەست بە هەستیاری بەهێزی وەك تووڕەیی دەکەن. زۆر شت و مومارەسە هەیە وا دەکات هەستەکان بەند بن و خاوەنەکەی هەستی پێ نەکات. لەوانەیە شتەکە کات و مومارەسە و ئازایەتی بوێت تا مرۆڤ بە ڕاستی درك بە هەستەکانی بکات، بە تایبەت هەستە ناسکەکانی وەك ئامەزروویی و پەرۆشی. لەوانەیە لە ژێرەوەی هەستی تووڕەیی و ئازایەتی هەستی ڕاستەقینە لە نائومێدی و ئازار و نادڵنیایی و ترس و دڵتەنگی خۆی حەشار دابێت.

لەبەرامبەردا زۆربەی ژنان وەك کچی بچووك هەندێك هەستی وەك تووڕەیی و نائومێدی ناماقول فێربووینە، لەبەرئەوە زۆرجار هەستناکەن ئەم هەستانەیان هەیە. گرفتەکە ئەم جۆرە لە هەستانە بەشێوەیەکی شاراوە دەست بەسەر ژیانمان دادەگرن، تێبینی ناکەین هەتا دەست بە هەستپێکردنی دەکەین و گوزارشتی لێ دەکەین. ئاخاوتن لەبارەی ئەم هەستانەمان کاریگەری و باڵادەستی لەسەر ژیانمان کەم دەکاتەوە، لە یەکترمان نزیك دەکاتەوە، یارمەتیمان دەدات زۆرتر مرۆڤایەتی و زۆرتر نزیکتربین لە سروشتی مرۆڤایەتی (مرۆڤ).

ئەوەی لەسەر فێربوونی کارامەیەکانی گوێگرتن و ئاخاوتن هانـدەرە، ئەوەیـە مـن هەرچـەندە بـە بـێ پچـڕان لـەلای گـوێگر قسـەم کـرد، زیـاتر هەسـت بـە هەسـتە ڕاستەقینەکانم دەکەم، هەروەها پێداویستیەکان و خەونەکەم کەوا پێشتر نـەمزانیبوو، هەروەها نەمدەزانی من هەڵگریە.

هۆکارەکانی هەستەکانی تووڕەیی:

من کاتێـك لـەبارەی سروشـتی هەسـتەکانی خـۆم قسـە دەکـەم، زۆربـەی جـاران دەستەواژەی ((بە هۆی)) یان ((چونکە من)) لەگەڵدا دەبێت هـەتا گـوێگر بزانێـت بەتەواوی چی بەنسبەت من دەگوزەرێت. نموونە لەسەر ئەوە: ((من نیگـەرانی تـۆم، چونکە تۆ هیچ ڕاهێنانێك ناکەیت لەپێناو تەندروستیت بەهۆی ئەوەی سەلامەتی تـۆ گرنگە بۆ من)) یان ((من هەست بە ئازار دەکەم بەهۆی ئەوەی پێشتر ئەم شتەم بـۆ باسکردی، بەڵام دەڵێی تۆ لەبیرت کـردووە)) یـان ((هەراسـان دەبم کاتێـك هەنـدێ هەڵەم بۆ ڕاسـت دەکەیتـەوە بـەهۆی ئـەوەی ڕۆژانـی قوتابخانـەم بیردێنێتـەوە کـەوا بیرەوەری بە ئازارە، ئەوە گوناهـ یان هەڵەی تۆ نییە)).

هەروەك دەبینیت دەستەواژەی ((بە هۆی)) یارمەتدەدات لەسـەر تێگەیشـتن لـە هەستی قسەکەر پەیوەست بەوەی دەگوزەرێت، مەبەسـت هێرشـکردنە سـەر تـۆ یـان لێکدانـەوەی هەڵسـوکەوت و کارەکـەت نییـە. ڕوونـە سـوودی نییـە بڵـێم: ((مـن هەراسانم، چونکە تۆ لەبارەی ئەوەی لەگەڵ من دەگوزەرێت لەماوەی ئەمڕۆدا پرسیارم لێ ناکەیت بەهۆی ئەوەی تۆ گرنگی بە من نادەیت)). باشـترە لـەوە بڵێـی : ((مـن هەراسانم چونکە تۆ لەبارەی ئەوەی لەگەڵمدا دەگوزەرێت لەماوەی ئەمڕۆدا پرسـیارت لێ نەکردم، چونکە ئەم پرسیارەی تۆ یارمەتیم دەدات لەسەر نزیکبوونـەوە لـە تـۆ و هەست بە گرنگیدانی تۆ دەکەم)). پوختەی ئەم شتە من پێویستم بە ئاخـاوتن هەیـە

لەبارەی ئەوەی لە ناوەوەی من دەگوزەرێت، نەك ئاخاوتن لەبارەی ئەوەی لە ناوەوەی تۆ دەگوزەرێت.

گومانی تێدا نییە لەوانەیە هەندێجار بەهەڵە ئەم دەستەواژانە بەکاربێنین، لەوانەیە گفتوگۆیەکە بۆ ململانێ و شەڕ بگۆڕێت. لەبەرئەوە ئامانج لە فێربوونی کارامەیی گوێگرتن و ئاخاوتن بریتییە لەوەی لەسەر گفتوگۆ و تێگەیشتن لە یەکتر یارمەتیمان بدات. جێگەی بایەخە ئەگەر ڕادەی توندی مشتومڕەکە بەرزبووەوە، ڕێگەی ((پچڕانی کات)) بەکاربهێنین، بەشێوەیەك ڕێککەوین لەسەر وەستاندنی گفتوگۆ و گەڕانەوە بۆی پاش نزیکەی نیو کاتژمێر.

قسەی ئەرێنی:

هەڵوێستی قسەکەر ئەوەی کارامەیی گوێگرتن و ئاخاوتن بەکاردەهێنێت کورتدەبێتەوە لەوەی بە حاڵی خۆی قسەدەکات نەك هەر تەنها بە وشەکانی : ((دەمەوێت ڕاستگۆبم لەگەڵدا، من گرنگی بە تۆ دەدەم و نامەوێت هەستەکانت بریندار بکەم)). لەبەرئەوە زۆر بایەخدارە قسە ئاماژەگەلی ئەرێنی و هاندەری تێدابێت، وەك نموونەی: ((دەمەوێت قسەت لەگەڵدا بکەم، بەڵام تۆ بە تەلەفۆن زۆر قسە دەکەیت، دەزانم هۆکارەکەی ئەوەیە تۆ بە پەرۆشی (بەتەنگەوەی) لەسەر بەرژەوەندی تەوانی تر لەبەرئەوە ناتەوێت قسەکردن لەگەڵیان بپچڕێنیت)).

نموونەی باش لەسەر قسەی ئەرێنی لەو گفتوگۆیە بینیمان کەوا لە نێوان سەمیر و ژنەکەی حەنان ڕوویدا، بە شێوەیەك قسەی ((من سەرزەنشتت ناکەم... من تۆم خۆشدەوێت... نامەوێت بەم شێوەیە بەردەوام بین... دڵخۆشبووم گووتت...)) تێدابوو، هەردووکیان پلەیەکەی بەرزیان لە پێگەیینی تواناکانیان لەسەر قسەی ئەرێنی پیشاندا.

بێگومان ئەم جۆرە لە گوتاری ئەرێنی پێویستی بە هەندێك هەوڵ هەیە، بۆ نموونە ئەگەر لە شتێك هەراسان بوویت کەوا لە لایەنەکی تر پێی هەڵسا، ئەوە تۆ پێویستت بەوەیە شتەکە هەندێك بگۆڕیت تا گوزارشت لە ڕیزی خۆت بۆ ئەو بکەیت، یان هەندێك تێگەیشتن بۆ هەڵوێستەکەی دەربخەیت، بۆ نموونە بڵێیت: ((جێگەی داخە لە ماوەی کۆتایی شتەکان لەسەرت سەخت و ناخۆش بوو)).

هەروەها جێگەی بایەخە لەکاتی قسەکردندا کەمێك بوەستیت تا شتێك بڵێیت وەك: ((ناتوانم گوزارشت لە کەیفخۆشی خۆم بکەم لە گوێڕاگرتنت لێم بەم شێوەیە، هەست بە ئاسوودەیی دەکەم)).

شتێکی چاوەڕوانکراوە لێکۆڵینەوەکان ئەوە بەدیاربخەن کەوا ڕەخنە کاریگەریەکی ئەرێنی ڕووخێنەری هەیە لەسەر پەیوەندیەکان بە شێوەیەکی گەورەتر لە کاریگەری هاندان و پاڵپشتی کردن.

ئەوەی دەتەوێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ داوای بکە:

قسەکردن بە ڕێگەی دەستەواژەی کەسێتی هەر تەنها بۆ دانیشتنەکانی ڕاهێنان نییە لەسەر گوێگرتن و ئاخاوتن، بەڵکو بۆ هەڵوێستەکانی ژیانی واقیعییە. چەند گرفت لە ژیانی ڕۆژانەماندا دروستدەبێت بەهۆی ئەوەی مرۆڤ ئەوەی کە دەیەوێت یان حەزی لێیە بەشێوەیەکی ڕاستەخۆ و ئاشکرا نایڵێت.

هەندێك خەڵك باوەڕیان وایە لە ڕەوشت و نەرم و نیانییە یەکێك بە ئاشکرا قسە لەبارەی ئەوەی دەیەوێت نەکات، بەڵکو لەسەریەتی وەڵامی هەموو ئەوەی پیشانی دەدرێت بە ((باشە)) یان ((هیچ ڕێگرییەکم نییە)) بداتەوە. بۆ نموونە لەوانەیە پرسیاری لێ بکرێت ئایا چایەت دەوێ کەچی خۆی لە ڕاستیدا قاوەی دەوێت، بەڵام

- گوزارشت لەحەزی خۆی ناکات بە دەستەواژەی ((باشە)) وازدەهێنێت، یان کاتێك پرسیاری لێدەکرێت چ خواردنێکی دەوێت لە ژەمی ئێوارەدا، ئەوەی بەراستی دەیەوێت نەڵێت. بۆ گەشەی خودی مرۆڤ گرنگە، هەروەها بۆ گەشەکردنی پەیوەندی هاوسەرگیریەکەی گرنگە بە تەواوەتی گوزارشت لەوەی دەیەوێت یان پێی باشترە بکات، ئەوەی دەیەوێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ داوای بکات لە جیاتی ئەوەی هەوڵی شاردنەوەی جیاوازییەکانی نێوان خۆی و نێوان لایەنەکەی تر بدات، داوای ڕاستەوخۆ زۆر باشترە لە تەنها ئاماژەیەك یان بێدەنگی:

((یەکەمجار دەمەوێت هەندێك بحەسێمەوە پاشان بڕۆم)).

((پێویستم بە کاتە بۆ بیرکردنەوە لەم شتە)).

((دەمەویت قاپەکانی مەدبەخ بشۆیت)).

((پێم باشترە کراسێکی تر جگە لەمە لەبەربکەیت)).

((دەمەوێت دەنگەکە کەمێك نزمبکەیت)).

((حەزدەکەم زۆر گووتەی تۆ منت خۆشدەوێتم گوێ لێ ببێت)).

لەوانەیە یەکێك لە ژن و مێردەکان گلەیی بکات و بڵێت: ((بەڵام ئەگەر منی خۆش دەوێت و گرنگی بە من دەدات، ئەوە لەسەریەتی بزانێت چی هەراسانم دەکات یان چیم دەوێت بێ ئەوەی پێی بڵێم)). یان ((لەسەریەتی هەڵوێستم بزانێت و چیشم دەوێت، پێویست ناکات ئەمەی پێ ڕابگەیەنم)). هەتا ئەگەر تۆ بەژنەکەت ڕاگەیاند چیت دەوێت بەڵام گوێی لێ نەبوو، ئەوە پەیوەندی هاوسەرگیری و ئەوەشی تیایدایەتی لە پەیمان و بەسترانەوە لەسەرت پێویست دەکات بێیتەوە جارێکی تریش پێی

ڕابگەیەنیت بەڕاستی چیت دەوێت هەتا گوێی لێ دەبێت. تەنها نائومێدییەك بەبێ دەنگی هیچ ئەنجامێك بۆ مرۆڤ ناهێنێتەدی، باشترە لەبارەی ئەوەی دەیەوێت بەشێوەیەكی ئاشكرا و ڕاستەوخۆ قسە بكات. بۆ نموونە دەتوانیت بڵێیت: ((ئەگەر لەبارەی ناخۆشییەكانی خۆم لەگەڵ باوكم قسەم بۆ كردیت، من وام پێ باشترە هیچ ئامۆژگارییەكم پێ نەكەیت، ئەوەی لە تۆم دەوێت ئەوەیە هەست بكەم تۆ تێبگەیت كارەكە لەسەر من چەند سەختە. ئەوە بۆی هەیە پاڵپشتیەكی گەورە بێت بۆ من)). زۆرێك لە ژن و مێردان یەكێكیان نازانێت ئەوی تر چی دەوێت، هەروەها هەردووكیان ئەوەی لە دەروونیان دایە بە ڕوون و ئاشكرایی نایدركێنن.

قسەی ئاشكرا و ڕاستەوخۆ هەرگیز واتای ئەوە نییە داواكاری بێت یان سووربوون بێت لەسەر داوا، بینیم هەندێك ژن و مێرد شەڕ و دەمەقاڵێ لە نێوانیان زۆر كەم بووەوە كاتێك داوایان لێكرا لەسەر داواكردنی شتەكان وەك مافی فەرزكراوە بێ بۆیان بوەستن، داوابكەن وەك خزمەتگوزاری پێشكەشیان بكرێت. لەجیاتی ئەوەی بڵێت: ((لەسەرتە ئەوەم بۆ بهێنیت)). دەتوانیت بڵێت: ((ئایا دەتوانیت ئەوەم بۆ بهێنیت)).

ڕۆژێك بۆ تۆ و ڕۆژێك بۆ ئەو:

پەیوەندی دروست و هاوسەنگ ئەوەیە كەوا هەموو ژن و مێردێك دەتوانن بە ڕوونی ئەوەی بیانەوێت بیڵێن، كاتێكیش شتێكی لێ داوادەكرێت بە ڕوونی دەڵێن بەڵێ یان نەخێر. لە یەكسانی یان دادپەروەری نییە یەكێك لە ژن و مێرد باڵادەستییەكی تەواوی بەسەر كارێك لەكارەكاندا هەبێت وەك نموونە خەرجكردنی پارە، یان ڕێكخستنی كاروباری ماڵ، یان كێ منداڵان پەروەردە دەكات. لەو مومارەسانەی كە زۆربەی جاران ژن ومێردی پێ ئامۆژگاری دەكرێت ئەوەیە بە ڕێگەی ڕۆژە تاكەكان و ڕۆژە جووتەكان ناونراوە، بەشێوەیەك ژن و مێرد ڕۆژەكان لە نێوان خۆیان

دابەشدەکەن، ڕۆژە تاکەکانی مــانگ بــۆ ژنەکــە (١، ٣، ٥...) ڕۆژە جووتــەکان بــۆ مێردەکە (٢، ٤، ٦...). لە ڕۆژی تاکدا ژنەکــە دەتوانێــت شــتێك لــە مێر:ەکــەی داوابکات، لە ڕۆژی جووتیشدا مافی مێردە شتێك داوابکات بــە مــەرجێك شــتێکی قبوولکراو و گونجاو بێت.

نموونە لەسەر ئەوە:

((ئایا دەتوانیت ژەمی بەیانی ئامادەبکەیت؟))

((داواکارم کاتێك ئێواریَ لەکار دەگەڕێمەوە (٢٠) خولەکم پیَ بــدەیت تــا تیایــدا بحەسێمەوە))

((ئایا دەتوانیت شەویَ یارمەتی منداڵان بدەیت لە نووســنی ئەرکەکانیان؟))

((ئایا شەویَ دەبمەیتە دەرەوە بۆ خواردنی ژەمی ئێوارە؟)).

ئەم ڕێگەیە بەشێوەیەکی تایبەت سوودی بۆ ئــەم ژن و مێردانــە هەیــە ناخۆشــی و سەختی لە داواکردن و دیاریکردنی حەزەکانیان دەبینن، ئــەم جــۆرە کارانــە ســوودی هەیە و دەتوانێت شتێك لــە یەکســانی و هاوســەنگی نێــوان ژن و مێــرد بپارێزێــت، هەردووکیان ماف و ئەرکیان لەسەرە. ئامانج لە فێربوونی کارامەیەکانی گــوێگرتن و ئاخاوتن تەنها باشترکردنی ئاخاوتن و گفتوگۆ نییە لــە نێــوان ژن و مێــرددا، بــەڵکو لەسەر گەشەپێدانی خۆشەویستی و یەکسانی لە نێوانیاندا یارمەتیان دەدات. خــەڵك جیاوازن، ئەگەر پەیمانی هاوسەرگیریش بەیەکەوەی بەستانەوە، هەردووکیان ئازادن لــە پێشوازیکردنی خۆشەویستی و پێشکەشــکردنیدا، هەردوولایــەن پێویســتیان بەوەیــە گویَ لە لایەنەکەی تر بێت چی دەوێت و حــەزی لــە چییە، تــا هــەردووکیان بتــوانن

شتێكی داواكراو پێشكەش بكەن كە ئەوی تر حەزی لێیە، بێگومان ئەمە لە خۆشەویستی و ڕێزگرتنەوەیە.

لەوانەیە هەندێجار هەڵوێستەكە بەخشندە بێت، بەوەی یەكێك واز لە ئارەزووی كەسێتی خۆی بهێنێت تا ئارەزووی ئەوی تر بهێنێتەدی: ((پێم باشترە لە ڕۆژی پشوودا لەسەر تەختە خەو پاڵبدەمەوە تا كاتێكی درەنگ، جا لەبەرئەوەی تۆ حەزت لێیە زوو هەڵبستیتەوە بۆ چوونە بازاڕ، ئەوە هەڵدەبژێرم زوو هەڵبستم تا لەگەڵت بێم بۆ دەرەوە)). پەیوەندی یەكسانی لە نێوان ژن و مێرد گوزارشت نییە لە یەكسانی لە گۆڵەكانی یاریەكی وەرزشی لە نێوان دوولایەندا.

ئایا ئەم ڕێگەیە هێمنییە؟

لەوانەیە هەندێك ژن و مێرد ناڕەزایی دەربڕن لە ڕێگەی فێربوونی كارامەییەكانی گوێگرتن و ئاخاوتن، كەوا گوزارشتە لە ڕێگەیەكی هێدی لە گفتوگۆدا، چونكە لە ڕابردوودا بەخێرایی مشتومڕەكانیان كۆتایی پێ دەهێنا، جا بە هاوار بێت یان هیتر، لەگەڵ ئەوەشدا لە نێوانیان جیابوونەوە یان تەڵاق ڕوونەدا، هیچ ئارامێكیان نییە بۆ ئەوەی چاوەڕوانی وەڵامی لایەنەكەی تر بكەن، هەروەها هەست بە نائومێدی دەكەن كە لە چاوەڕوانی وەڵامدانەوەی لایەنەكەی تردایە كە ئەوەی دەیەوێت گوزارشتی لێ بكات.

گومانی تێدا نییە لە ڕێگەیەدا ڕاستییەك هەیە كەوا خێرایی مشتومڕ و گفتوگۆ هێدی دەبێتەوە، بەڵام كارامەیی هێدی كردنەوەی خێرایی مشتومڕ و گوێگرتن بەبێ دووبارەكردنەوەی بەرگریكردن و، قسەی ئەرێنی هەریەكە لە ژن و مێردێك دامەزراو دەكات، بەتایبەت هێدیكردنەوەی خێرایی مشتومڕی ژن و مێرد لە حاڵەتی تووڕەیی و ململانێ. كاتێك مرۆڤ لە حاڵەتی تووڕەیی و كاردانەوە دەبێت، قسەیەك دەكات

یارمەتی چارەسەرکردنی قەیرانەکە نادات، هەروەها کاری گوێگرتن لەسەر لایەنەکەی تر ئاساننناکات. لەبەرئەوە سوود لە هەموو ڕێگەیەك وەردەگرین کەوا پاڵمان پێوە دەنێت خێراییەکە هێدی بکەینەوە و، بە هێمنی بیر لەوەی دەیڵێین بکەینەوە. ئەوکات دەتوانین ئاگایی خۆمان بە پێداویستییە ڕاستەقینەکان و گرنگیپێدانەکان و خەونەکان بدەین کەوا لەژێر سەربانی گرفتی نێوان ژن و مێرد شاراوەبووە، کە هەردوو لایەن لەسەر تێگەیشتن لە لایەنەکەی تر دادەمەزرێنێت و وەڵامی پێداویستیەکانی دەداتەوە.

((لایەنەکەی تر هاریکار نییە)):

لەو بەرهەڵستانەی هەندێکجار گوێمان لێ دەبێت، یەکێك لە ژن یان مێرد لەبارەی ئەوی تر بڵێت هاریکار نییە: ((ئەو هەوڵنادات تەنانەت ئەم ڕێگەیە بەکاربهێنێت)) یان ((ئەو هاریکاری لەم کارەدا ڕەتدەکاتەوە)).

هەردوولایەن باوەڕیان وایە ڕەفتاری لایەنەکەی تر هەراسانکەرە، هەروەها پێشبینی ناکات بتوانێت هەڵسوکەوتەکانی ئەوی تر بگۆڕێت. هەردوو لایەن دەتوانن یارمەتی ئەوی تر بدەن لەسەر گەڕان لە ڕێگەی ئەوەی خودی خۆی بگۆڕێت. کاتێك لایەنێك لەبارەی هەستەکانی قسەدەکات، یان کاتێك گوێ دەگرێت و گرنگی دەدات بەوەی ئەوی تر دەیەوێت بیڵێت، ئەوە بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لایەنەکەی تر لەسەر گۆڕان دادەمەزرێنێت. هەڵەیە مرۆڤ هەڵوێستی ((من ناتوانم هیچ کارێك بکەم، چونکە تۆ قسە لەگەڵ مندا ناکەیت)) وەربگرێت، چارەسەرکردنی ململانێ و گرفتەکان بە گۆڕانی (من) و گۆڕانی هەڵوێستم دەست پێدەکات پێش ئەوەی ئەوی تر بگۆڕێت.

لەوانەیە لایەنێك نەتوانێت گۆڕانێکی یەکسەر بکات، بەڵکو لەوانەیە بەرهەڵستی و بەرگری، لە هەمان گۆڕان بکات کەوا ئەوی تر بانگەشەی بۆ دەکات، بەڵام کوڵنەدان

و بەردەوامی بەرهەمی دەبێت، هەروەها پێداگری و نەرم و نیانی و ڕەوشت لەگەڵ گۆڕانێك پلە بە پلە سوودی دەبێت، بەشێوەیەك لە بەرامبەردا دەبێتە هۆی ئەوەی پێداگری و نەرمونیانی لایەنەکەی تر.

بێگومان ئەگەر یەکێك لە لایەنەکان هاریکار نەبێت کارەکە گران دەکات، وا باشترە ڕێککەوتنێکی ئاڵوگۆڕکراو هەبێت لەسەر بەکارهێنانی کارامەیی گوێگرتن و ئاخاوتن و، ڕێگەی ئاوێنە بۆ ئاخاوتنی هەردوولایەن. ئەگەر یەکێك لە ژن و مێردەکە لاساربوو دەبێت هۆکارێك هەبێت، لەبەرئەوە دەبێت جارێکی تر دڵنیایی لەسەر جێبەجێکردنی ڕێگەی گوێگرتن و ئاخاوتن بکرێتەوە بۆ تێگەیشتنی ئەوەی لەنێوان ژن و مێرددا دەگوزەرێت؛ هەروەها دەبێت هەر دوولایەن هەڵی قسەکردنیان بۆ بڕەخسێت و، لە لایەنەکەی تر بگات دەیەوێت چی بڵێت.

جارێکیان ژنێك پاش ئەوەی لەگەڵ مێردەکەی کارامەیی گوێگرتن وئاخاوتنی بەکارهێنا گووتی: ((توانیمان (٦) گرفت دەستنیشان بکەین کە پێویستیمان پێبوو ئاخاوتنی لەبارەیەوە بکەین. من وام گومان دەبرد هەڵوێستی مێردەکەم لەم بابەتانە بە تەواوەتی دەزانم، بەڵام شتەکە بۆ من موفاجەئە بوو کاتێك گوێم لە قسەی بوو، ئەم زانیبوو تەنانەت بەخەیاڵیشم دانەهاتبوو. کە بە ڕاستی دەمەوێت زیاتر لەسەر مێردەکەم و بۆچوونەکانی لەبارەی ئەم بابەتانە و هیتر بزانم)).

گەڕاندنەوەی ڕابردوو:

هەندێك ژن و مێرد پرسیار دەکەن ئایا گونجاوە کاتێك ژن و مێرد دانیشتوونە ئاخاوتن لە نێوانیاندا ڕوودەدات باسی ڕابردوو بکەن و بیگەڕێننەوە، یان باشترە تەرکیز لەسەر کاتی ئێستادا بکەن و ڕابردوو باس نەکەن؟ زۆر سوودی هەیە تەرکیز لەسەر کاتی ئێستادا بکرێت کەوا لەبەردەستمان دایە، کاتێك ژن ومێرد بۆ قسەکردن

لەبارەی وردو درشتی ناکۆکی نێوانیان بۆ ڕابردوو دەگەڕێنەوە، وا باوە ئەمە لە چوارچێوەی مشتومڕ بێت و، بێدەنگ کردنی ئەوی تر بێت، هەردووکیان ئەوە باس دەکەن کەوا بەخۆی چی گووتووە و ئەوی تر چی گووتووە بەم شێوەیە... شتە گرنگەکە لێرەدا ئەوەیە ئەمڕۆ بیر لە چی دەکەینەوە و هەست بەچی دەکەین. نەك ئەوەی بە بیرمان دێتەوە لەوەی لە ناوەڕاستی مشتومڕی گەرمی دوێنێ گووتمان.

بەڵام ڕابردوو گرنگە، کاتێك مێرد لەبارەی هەستەکانی تووڕەیی خۆی قسەدەکات کە ئێستا درکی پێدەکات، لەوانەیە لایەنەکەی تر سەرزەنشتی بکات لەسەر ئەوەی زیادەڕۆیی دەکات لە قسەکەیی و کاردانەوەکەیدا. هۆکاری ئەوە ڕەگی هەستەکانی هەردوولایەن لە ئازارێك قوڵ دەبێتەوە کە هەردووکیان لە ڕابردوو تووشی بوونە؛ لەوانەیە ئەوە درێژبێتەوە و بە ڕۆژگاری منداڵی بگات. زۆرێك لە هەستەکانمان لە هەڵوێستێکی دیاریکراو (٩٠٪) لەوانەیە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی لەگەڵ ئەم هەڵوێستەدا نەبێت. لەبەرئەوە بۆی هەیە قسەکردنی ئێستا و گوزارشتکردن لە هەستەکان ڕێگە بەم هەستانە بدات بێنە سەرەوە، سووتانەوەی ڕابردوو لابەرێت و ئازارەکەی چارەسەر بکات.

هەندێجار پێویستییەکی زۆر هەیە بۆ قسەکردن لەبارەی ڕابردوو، هەروەها هەڵەیە بەردەوام بڵێین : ((هەرگیز باسی ڕابردوو مەکە)). سوودی هەیە ژن و مێرد پێش وەختە لەسەر سروشتی بابەتەکە ڕێککەون کەوا گفتوگۆی لەبارەیەوە دەکەن، ئەگەر بابەتێك لە بابەتەکانی ڕابردوو دەرکەوت، ڕێککەون لەسەر دیاریکردنی دانیشتنێکی تر بۆ ئاخاوتن لەسەر ئەم بابەتە کۆنە.

پوختەکەی:

لەم بەشەدا بینمان چۆن قسە لەگەڵ یەکتردا دەکەین، لەجیاتی ئەوەی سەرزەنشتی یەکتر بکەین بە قسەکردن لەبارەی (تۆ)، گرنگە ئاخاوتنی مرۆڤ ئەرێنی و خودیی بێت لەبارەی خۆیەوە، ئەویش بە بەکارهێنانی جێناوی (من) بۆ گوزارشتکردن لە هەستەکان و پێداویستیەکانمان و حەزەکانمان. ئەمە گرنگە، بەتایبەت لەکاتی دانیشتنی فێربوونی کارامەیی گوێگرتن و ئاخاوتن.

هەروەها سوودی هەیە مرۆڤ لەبارەی خودی خۆی لە ژیانی ڕۆژانەدا قسەبکات، قسە لەبارەی پێداویستیەکانی بکات، داوای ئەوەی دەیەوێت بکات، لەجیاتی ئەوەی گریمانە بکرێت لەسەر لایەنەکەی تر پێویست بێت بزانێت چی دەوێت. هەروەها بۆی هەیە ڕێگەی ڕۆژە تاك و کۆیەکان ڕێگەیەکی ئاسانمان بداتێ بۆ بنیادنانی هاوسەنگی لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا.

بینمان چۆن گوێگرتن و قسەکردن بەم ڕێگەیە بۆی هەیە زۆربەی گرفتەکان چارەسەربکات کەوا ڕووبەڕووی ژن ومێرد دەبێتەوە.

بەڵام پرسیارێك دەمێنێتەوە: چۆن دەتوانین بڕیار بدەین کاتێك وا دیارە پێداویستی دژ و پێچەوانە بوونی هەیە؟ ئەوە بابەتی بەشی ((چۆنیەتی بڕیاردان)) ە لەم پەرتووکەدا.

نەخشەی قسەی گونجاو و نەگونجاو

هەوڵبدە لەگەڵ ژنەکەت سەیری ئەم نەخشەیە بکەیت.

قسەی نەگونجاو کە هیچ ڕێزێکی تیایدا نییە	قسەی گونجاو کەوا ڕێزی کەسێتی تیایدایە
١ـ جێناوی (تۆ): ژن و مێرد (تۆ) لە جیاتی (من) بۆ ڕەخنەگرتن، یان ئاشکراکردنی ناتەواوی ئەوی تر بەکاردەهێنن. ((تۆ تێناگەیت... تۆ تووڕەم دەکەیت... تۆ وەك ...)).	١ـ جێناوی (من): بە جێناوی (من) قسەبکە بۆ گوزارشتکردن لەوەی هەستی پێدەکەیت یان پێویستت پێیە یان دەتەوێت. ((من وام پێ باشترە... هەراساندەبم لە... دڵخۆشبووم کاتێك... پێویستم بە کاتە بۆ بیرکردنەوە..)).
٢ـ تاڕانبارکردن و هێرش: لەوانەیە تۆ لە ئەزموونەکانی پێشووەوە بزانیت ڕەخنە یان بیرهێنانەوە یان سەرزەنشتکردن لە هەمان کاتی کاردا هیچ سوودی نییە، هەروەها لەسەر گۆڕانیش هاندەر نییە.	٢ـ کاتێك تایبەت بکە بۆ قسەکردن: باشترە کاتێك بۆ دانیشتن و ئاخاوتن لەبارەی گرفتەکان دیاربکرێت، هەروەها هەوڵبدە تەرکیز لەسەر هەمان بابەت بکە، هەردوولایەن گوێ لەیەکتر بگرن و، هەوڵبدەن وەڵامی پێداویستیەکانی ئەوی تر بدەنەوە.
٣ـ بێ دەنگی: لەوانەیە ئاسوودەبیت کاتێك	٣ـ کرانەوە: بڵێ چی هەراسانت دەکات، چیت

قوربانیەکە بێ دەنگ بێت یان ڕەتی قسەکردن بکاتەوە، بەڵام ئەوە یارمەتی هەڵوێستەکە نادات. هەروەها یارمەتی تۆش نادات تووڕەبیت بشاریتەوە لەپێناو هێنانەدی هاوسەرنگی، یان ڕێککەوتن تەنها لەبەر حەز ((بە ئاشتی کردن)).	دەوێت یان حەزت لێیە، لەجیاتی ئەوەی پێشبینی بکەیت مێردەکەت بزانێت چیت دەوێت. ئەم شتە دووبارەبکەرەوە، تا درك دەکات تێگەیشتووە لەوەی دەتەوێت بڵێی.
٤ـ پەیوەندی بڕین: بەتایبەت کاتێك هەوڵدەدات هەزری لایەنەکەی تر بخوێنێتەوە، یان قسەکەی شیبکاتەوە، یان مشتومڕ، یان ئامۆژگاری پێدان، یان پرسیارکردن لەپێناو گۆڕینی بابەتەکە.	٤ـ ئاوێنە: لە حاڵەتی گرژی لەسەر جێبەجێکردنی ڕێگەی ئاوێنە لە قسەکردن و گوێگرتن ڕێککەون، بەشێوەیەك هەردوو لایەن قسەی لایەنەکەی تر پوختبکاتەوە. دڵنیایی لە تێگەیشتنی دروست بکەرەوە لەوەی گوێت لێ دەبێت، گومان مەبە ئەوە خۆ پیشاندانە کاتێك لەسەری ڕێکدەکەون.
٥ـ گارەگارەێکی نادادپەروەرانە: وەك گاڵتەکردن و فشەپێکردن، یان نازناوی خراپ، یان هاوارکردن بە تووڕەیی، یان بەکارهێنانی وشەکانی ((بەردەوام، بە درێژایی، هەرگیز نا...)) ئەم گوتارە پەیوەندی هاوسەرگیری لاواز	٥ـ هەوڵی تێگەیشتن: ئەگەر گرژی زۆر زیادی کرد، هەوڵبدەن ((کات پچڕان)) بۆ هێمنکردنەوەی کارەکە بەکاربهێنن. دەتوانیت بە گوتەی ((دەمەوێت تێبگەم دەتەوێت چی بڵێیت)) بگەڕێتەوە، پاشان ئاوێنە

دەکات و دەتوانێت تێکی بشکێنێت.	بەکاربهێنــە تــا ئــەوەی گوێــت لێبــووە بدەیتەوە.

ڕاهێنانەکان:

أـ زانینی هەستەکان و گوزارشت لێکردنی:

هەوڵبدە بزانیت ئەو ڕستانەی خوارەوە گوزارشت لە هەستەکان دەکات یان نا:

- هەستدەکەم تۆ لە من زیرەکتریت.
- هەست بە هەراسانی دەکەم تۆ کلیلی خانووەکەت داوەتە منداڵە بچووکەکان.
- لە بارە ترسناکەکان هەست بە دڵەدڕاوکێیەکی زۆر دەکەم.
- هەستدەکەم تۆ تێبینی من ناکەیت کاتێك گرنگی بە هاوڕێـیەکانت دەدەیت.
- ئەمڕۆ هەست بە شتێك لە وەڕەسبوون دەکەم، هۆکارەکەشی نازانم.
- هەستدەکەم هەراسانت دەکەم و بارگرانیم بەسەرتەوە.

ب ـ قسەکردن بە دەستەواژەی خودی (من):

با ژن و مێرد بە ڕاهێنانی خوارەوە هەڵبســتن، بەشـێوەیەك بـە نـۆرە جێبـەجێی بکـەن، هـەردووکیان بـە قسـەکردن لەگـەڵ ئـەوی تـر هەڵبســتن بـە بـەکارهێنانی دەستەواژەی (من)، لە سەرەتا ئەو ڕستانە بەکاربهێنـە کـە لـە خـوارەوە باسـکراوە. هەروەها دەتوانرێت ـ ئەگەر سەختی هەبێت ـ گفتوگۆی ئەم سەختیانە بکرێت:

- هەست بە کامەرانی دەکەم کاتێك تۆ دەبینم ...

- هەست بە دڵتەنگی دەکەم کاتیك هەڵدەستیت بە ...

- هەست بە هاندان دەکەم کاتیك دەتبینم...

- هەراسان دەبم کاتێك لە...

- زۆرم بەدڵە کاتێك دەتبینم...

- هەست بە تووڕەیی دەکەم کاتێك...

- بەشێوەیەکی ئەرێنی هەست بە خودی خۆم دەکەم کاتێك هەڵدەستێت...

- هەست دەکەم تۆ هیچ گرنگییەکم پێنادەیت کاتێك دەتبینم...

- هەست بە شەرم دەکەم کاتێك تۆ ...

- هەست بە ئاسوودەیی و دڵنیایی دەکەم کاتێك هەڵدەستیت...

ج ـ بەکارهێنانی شێوازی ئاوێنە لە گوێگرتن:

با ژن و مێرد لەم بابەتانەی خوارەوە هەڵبژێرن بۆ ڕاهێنان لەسەر ئاخاوتن و گوێگرتن، بەشێوەیەك یەکێك قسەبکات و ئەوی تر گوێبگرێت هەوڵبدات ئەوەی گوێی لێبووە بەشێوازی ئاوێنە دووبارە بکاتەوە. لێرەدا مەبەست هەوڵدانە بۆ تێگەیشتن لە ئەوی تر نەك چارەسەرکردنی گرفتەکە.

- پێویستە لە چاودێریکردنی منداڵەکانمان هاوبەش بین بەشێوەیەکی یەکسان.

- پێویستە لە پەروەردەکردنی منداڵەکانمان هاوبەش بین.

- من ئامادەم بگوازمەوە بۆ شارێکی تر ئەگەر کارەکەت ئەوەی ویست.

- دەمەوێت کەمتر کاربکەیت لەکاتی ئێستا و کاتێکی زیاتر لەگەڵ خێزان بەسەر بەریت.

- من تۆم خۆشدەوێت هەتا ئەگەر لێشت هەراسانبم لەکارێك کەوا لەگەڵمدا کردووتە.

- دەمەوێت لەسەر ئەرکە ئاینییەکانم دامەزراوم بکەیت.

- ئێمە دیدمان بۆ هەندێك کاروباری ئاینی جیاوازە.

- پەیوەندی سێکسی لەنێوانماندا لەشتە گرنگەکانە بە نسبەت من.

- من وا دەبینم منداڵبوون کەمێك دوابخەین.

- من شەرم دەکەم لەگەڵ تۆدا قسە لەبارەی شتی سێکسی بکەم.

- دەمەوێت هەموو رۆژێك ماوەی دە خولەك بۆ قسەکردن لەبارەی کاروباری ماڵەوە تەرخان بکەین.

بەشی دوازدەهەم

زمـــــانی پیاو و زمانـــــــی ژن

((إني أجد من نفسي أني لم أطف بالبيت حتى حججت)) (عائشة تقول لزوجها النبي)

زۆرێك لەو ناخۆشیانەی کەوا ڕووبەڕووی ژن و مێرد دەبێتەوە بـۆ جیـاوازی زمـان دەگەڕێتەوە کەوا پیاو و ئافرەت یـان مێـرد و ژن قسـەی پێدەکـەن. لەوانەیـە پیـاو زمانێکی هەیە و ئافرەتیش زمانێکی هەبێت هەمان وشە بەکاربهێنن، بەڵام واتـا و هەستەکان جیاوازبێت، دەبێت هەر یەکێك زمانی ئەوی تریان فێرببێـت تـا بتوانێـت قسەکەی وەربگێڕێت و لە واتاکانی بگات. با وا وێنابکەین فەرهەنگێك بۆ وەرگێڕانی زمانی پیاو و زمانی ئافرەت هەبێت، کاتێك گرفـت یـان خـراپ تێگەیشـتن ڕوویـدا، دەبێت هەردووکیان بـۆ ئـەم فەرهەنگـە زمانەوانییـە بگەڕێنـەوە تـا هەوڵبـدەن لـە دەستەواژەکانی ئەوی تـر بگـەن، یـان بـۆ لای وەرگێڕێـك بـڕۆن تـا هـەموو ئـەوەی هەردووکیان دەیڵێن وەربگێڕێت، بەوە لێکتێگەیشتن لـەنێوانیان دێتـەدی. لەبەرئـەوە لەسەرمان پێویستە درك بەوە بکەین زۆرێك لە حاڵەتەکانی خراپ لێکتێگەیشـتن لـە نێوان ژن و مێرد بۆ هەڵە لە وەرگێڕانی نێوان زمانەکانیان دەگەڕێتەوە.

لەپێناو ئەوەی ئافرەت گوزارشت لە هەستەکانی بکـات، زۆربـەی جـار زمـانێکی شاعیری بەکاردەهێنێت بەوەشی لە لێکچواندن و گشتاندن و تێکڕای تیایدایەتی. زۆر دەگمەنە ئافرەت هەمان واتای هەبێت کە پیاو مەبەستیەتی، تەنانەت ئەگەر هـەمان وشە یان دەستەواژەش بەکاربهینن. بۆ نموونە کاتێك ئافرەت بە مێردەکەی دەڵێت: ((تۆ هەرگیز گوێ لە من ڕاناگریت))، ئـافرەت مەبەسـتی نییـە وشـەی ((هـەرگیز))

واتای حەرفی وەربگرێت. بەڵکو وشەی (هەرگیز) بەکاردەهێنێت تا گوزارشت لە پلەی هەراسانی خۆی یان نائومێدی بکات لەم کاتەدا. هەڵەیە زۆرێك تێیادەکەون کاتێك بەشێوەیەکی حەرفی لە ئافرەت بگەیشترێت وەك ئەوەی ڕاستیەکە ئافرەت دەیڵێت.

لەوکاتەی پیاو زمانەکەی بە شێوەیەکی حەرفی بەکاردەهێنێت تا واتا و زانیاری ڕاستەقینە بگوازێتەوە. لە هەڵەی دووبارەبووەوە ئەوەیە دەستەواژەکانی ئافرەت بە شێوەی حەرفی تێبگەیت، لەبەرئەوە پیاوەکە لە تێگەیشتنێکی ڕاستەقینە کە ئافرەت مەبەستیەتی هەڵە دەکات، لەبەرئەوە کاردانەوەکە بە شێوەیەك دەبێت کە ژنەکە پێشبینی ناکات. دەبینین پیاو وەڵامی ئافرەت دەداتەوە لەبارەی ئەوەی پێشتر گووتبووی: ((ها ئەوە من دانیشتوومە و گوێم لێ ڕاگرتوویت، چۆن دەڵێیت من هەرگیز گوێ لە تۆ ڕاناگرم!)) ڕوونە کەوا قسەی ژنەکەی بە شێوەیەکی حەرفی لێکداوەتەوە.

لە نموونەکانی خوارەوە هەندێك هەڵەی باو دەبینین لە وەرگێڕانی زمانی ئافرەت و زمانی پیاو.

سکاڵا باوەکان کەوا لە هەڵە وەرگێڕان پەیدا دەبێت

ئافرەت دەڵێت	وەڵامی پیاوەکە
- ((ئێمە هەرگیز بەیەکەوە ناچینە دەرەوە)).	((ئەوە ڕاست نییە، دوێنێ چووینە دەرەوە))
- ((هەموو پشتگوێم دەخەن))	((من دڵنیام یەکێك هەیە ئاگای لێت بێت))

- ((من ماندووم، ناتوانم بە هیچ کارێك هەڵبستم))	((ئەوە بەر ژێر نییە، ئایا تۆ نائومێدیت)).
- ((ماڵ بەردەوام لە بارێکی فەوزا دایە))	((بەردەوام لە بارێکی فەوزا نییە))
- ((هەرگیز هیچ کەسێك گوێم لێناگرێت))	((وا من دانیشتووم ئێستا گوێت لێدەگرم))
- ((تۆ چیتر منت خۆشناوێت))	((بێگومان تۆم خۆشدەوێت، لەبەرئەوە من لێرەم))
- ((هیچ شتێ بەم شێوەیە ناڕوات کە دەمانەوێت))	((مەبەستت ئەوەیە من هۆکارم))
-((تۆ بەردەوام پەلەکاریت))	((ڕاست نییە، ڕۆژی هەینی ئاسوودە بووین))
- ((گرنگیدانی زیاترم لە تۆ دەوێت))	((مەبەستت وایە من گرنگیت پێنادەم))

تێبینی دەکەین پیاو بەشێوەیەکی حەرفی لە قسەی ئافرەت دەگات، ئەوەش وا دەکات بەڕاستی تێناگات ئافرەت دەیەوێت چی بڵێت، پاشان وەڵامەکەی دەبێتە هۆکارێك بۆ خراپ لێکتێگەیشتن و مشتومڕ.

لەوانەیە ئێمە بڵێین گەورەترین گرفت لە پەیوەندیەکانی هاوسەرگیری بریتییە لە وشەکان و دەستەواژەکان کەوا خۆشەویستی تیایدا هەست پێناکرێت، یان دەستەواژەی نادیارن. لەبەرئەوە هیچ نامۆ نییە زۆربەی ئەوەی ئافرەت گلەیی

لێدەکات گووتەکەی: ((هەست ناکەم مێردەکەم ئەوەی دەڵێم گوێی لـێ دەگرێـت)).
نامۆتر لەوە هەمان دەستەواژە لە تێگەیشتنی پیاو توشی خـراپ وەرگێـڕان دەبێـت،
ئەوەش وادەکات گفتوگۆی لەگەڵدا بکات بەوەی لە قسەکەی گەیشـتووە، دەتوانێـت
هەموو ئەوەی ژنەکە گووتویەتی بۆی دووبارە بکاتەوە (بڵێتەوە)، ژنەکە هەڵەیــە لــە
هەستەکانیدا. لەوکاتەی بە ئاسانی دەتوانێت وەرگێڕانەکی دروست بۆ قسەکەی بکات
بەم شێوەی خوارەوە:

، ((هەستدەکەم تۆ بە تـەواوەتی لـە هـەموو ئـەوەی مـن دەیڵـێم ناگـەیت، ئایـا
دەتوانیت یارمەتیم بدەیت تا وام لێبکەیت هەست بـە گرنگیـدانی تـۆ بکـەم لـەوەی
دەیڵێم؟)).

گومانی تێدانییە ئەگەر پیاو بەم شێوەیە لە سـکاڵاکانی گەیشـت ئـەوە مشـتومڕ
لەگەڵیدا کەمدەبێتەوە، هەروەها وەڵامدانـەوەکانی زۆرتـر ئـەرێنی دەبێـت. بـەهۆی
نەبوونی مەعریفە لای پیاو لەبارەی شێوازی ئافرەت لە گوزارشـتکردن لـە هەسـت و
سۆزەکانیدا هەوڵدەدات حوکمگەلێك لەسەر قسەی ئافرەت دەربکات، یان هەوڵدەدات
ڕاستی هەستەکانی پەکبخات و ژنەکە لەسـەر هەڵەیـە ئەگـەر بـەم شـێوەیە هەسـت
بکات.

چەند باش بوو ئەگەر پیاوان و ئافرەتان هەڵبدەن تێگەیشـن لـەوەی لـە قسـەکانی
یەکتر تێگەیشتوونە دووبارە بکەنەوە، بەتایبەت لەکاتی مشتومڕ و دەمەقاڵێـدا کـە
وەرگێڕانی هەڵە لەنێوانیاندا زیاد دەبێـت، چـەند باشـە بـۆ سـەیرکردنی فەرهـەنگی
وشەکانی پیاو و ئافرەت بگەڕێنەوە.

لەوەی دێت هەوڵدەدەین ئـەوەی ئـافرەت دەیـەوێت بیڵێـت وەری بگێـڕین، لەگـەڵ سەیرکردنی تێگەیشتنی پیاو کاتێك بە وەرگێڕانێکی حەرفی هەڵدەسـتێت، هـەروەها وەرگێڕانی ڕاستەکە چۆن دەبێت لەوەی ئافرەت دەیەوێت گوزارشتی لێبکات.

((ئێمە هەرگیز بەیەکەوە ناچینە دەرەوە)).

لەوانەیە پیاو تێبگات بەوەی:

((تۆ هەرگیز بە ئەرکی خۆت هەڵناستیت، ئێستا ئومێدم بە تـۆ نـەماوە. ئێمـە هەرگیز هیچ کارێك بەیەکەوە ناکەین، چونکە تۆ تەمبـەڵیت و، سـۆزدار نیـت، بـێ تاقەتیت)).

ڕاسترین وەرگێڕان:

((من حەزم لە چوونە دەرەوە و کردنی کارێك هەیە لەگەڵ یەکتردا. ئێمە بـەردەوام کەیف خۆشین ئەوکاتەی بەیەکەوە بەسەر دەبەین، من حەزدەکەم لەگەڵ تـۆ دابم. ڕات چییە؟ چەند ڕۆژێك ڕۆیشتووە بەیەکەوە نەچوونەتە دەرەوە)).

((هەموو پشتگوێم دەخەن)):

لەوانەیە پیاو تێبگات بەوەی:

((من هەرگیز دڵخۆش نیم. هەستناکەم ئەو ئاگاییەی دەمەوێت دەستم بکـەیت، ئومێدێکم بە هیچ شتێك نییە. تۆ ئاگات لەمن نییە، دەبوایە تۆ منت خۆشویسـتبا. پێویستە شەرم لەخۆت بکەیتەوە، من هەرگیز بەم شێوەیە پشتگوێت ناخەم)).

ڕاستترین وەرگێڕان:

((لەگەڵ ئەوەی وا هەستدەکەم هیچ یەکێك ئاگای لە من نییە، بەلاّم من دەزانم هەندێ هەن ئاگایان لێمە. لەوانەیە من وەڕەس بم، چونکە تۆ لەماوەی کۆتایی زۆر سەرقاڵ بوویت، من ڕێز لەو هەوڵەی دەیدەیت لەکارەکەدا دەنێم (دەگرم)، بەڵام من دەترسم کارەکەت لە من گرنگتربێت. ئایا دەتوانیت لە باوەشم بگریت و پێم بڵێت من چەند خۆشەویستم لات)).

((من ماندووم، ناتوانم بە هیچ کارێك هەڵبستم))

لەوانە پیاو تێبگات بەوەی:

((من هەموو شتێك لێرەدا دەکەم تۆش بە هیچ کارێك هەڵناستیت. لەسەرتە زیاتر کاربکەیت، من ناتوانم هەموو کارێك بکەم. من پێویستم بە پیاوێکی ڕاستەقینە هەیە تا لەگەڵی بژیم و یارمەتیم بدات. هاوسەرگیریەکەمان هەڵبژاردنێکی دروست نەبوو)).

ڕاستترین وەرگێڕان:

((ئەمڕۆ بە زۆر کار هەڵساوم، پێویستم بەهەندێك حەسانەوە هەیە پێش ئەوەی کارێکی تر بکەم. من چەند دڵخۆشم بە یامەتیدانی تۆ. ئایا دەتوانیت یارمەتیم بدەیت و دڵنیام بکەیتەوە ئەوکارەی دەکەم باشە، من پێویستم بە هەندێك حەسانەوە هەیە)).

((ماڵ بەردەوام لە بارێکی فەوزا دایە))

پیاو تێدەگات بەوەی:

((ماڵەکە بە هۆی تۆوە بەردەوام لە بارێکی فەوزا دایە. من هەرچەند جارێک پاکی بکەمەوە تۆ پیسی دەکەیتەوە. تۆ کەمتەرخەمیت، نامەوێت لەگەڵ تۆدا بژیم تا دەگۆڕێیت. یان ماڵ خاوێن دەکەیتەوە یان لە ژیانم دەچیتە دەرەوە)).

ڕاسترین وەرگێڕان:

((من ئەمڕۆ ماندووبووم و حەزم لێیە هەندێك بحەسێمەوە، بەڵام ماڵەکە پێویستی بە هەندێك ڕێکخستن هەیە. باوەڕناکەم تۆ پێشبینی بکەیت لە نوێوە من دەست بە خاوێنکردنەوەی بکەم. ئایا لەگەڵم هاوڕایت کەوا پێویستی بە ڕێکخستن هەیە، ئایا لە بەشێك لەکارەکە یارمەتیم دەدەیت؟)).

((هەرگیز هیچ کەسێك گوێم لێناگرێت)).

لەوانەیە پیاو تێبگات بەوەی:

((من گرنگی بە تۆ دەدەم بەڵام تۆ گوێم لێناگریت. لە ڕابردوو گوێت لێ ڕادەگرتم، بەڵام ئێستا تۆ بێزارکەریت. من پیاوێکی چالاکم دەوێت گرنگیم پێبدات. تۆ خۆپەرستیت و تەنها گرنگی بە بەرژەوەندی تایبەتی خۆت دەدەیت)).

ڕاسترین وەرگێڕان:

((من ئێستا هەستیارم، بەشێوەیەك هەست دەکەم تۆ ئەمڕۆ گرنگی بە من نادەیت. زۆر دڵخۆش دەبم هەندێك ئاگای تۆم پێبگات، چونکە کاری ئەمڕۆم زۆر

ماندووکەر بوو. لەبەرئەوە وا هەست دەکەم کەس نییە حەزی لێبێت گوێم لێ بگرێت لەوەی لامە. ئایا دەتوانین هەندێك کات بەیەکەوە دانیشین بۆ قسەکردن؟)).

((تۆ چیتر منت خۆشناوێت))

لەوانەیە پیاو تێبگات بەوەی:

((باشترین ساڵەکانی تەمەنی خۆمم پێبەخشی، تۆ هیچ شتێکت بەمن نەخشی. تۆ هەڵم دەقۆزیتەوە. تۆ خۆپەرست و ساردیت، هیچ شتێك ناکەیت تەنها ئەوەی حەزت لێیە. تۆ گرنگی بە کەس نادەیت تەنها خۆت نەبێت. تەمەنم بە فیڕۆ ڕۆیشت و هیچ شتێکم نەما)).

ڕاسترین وەرگێڕان:

((ئەمڕۆ وا هەستدەکەم تۆ منت خۆشناوێت، بیردەکەمەوە دەبێت چم کردبێت تۆ لە من دووربکەویتەوە. دەزانم تۆ بە ڕاستی منت خۆش دەوێت، تۆ زۆر کۆشش لە پێناو مندا دەدەیت، بەڵام من ئەمڕۆ هەست بە نادڵنیایی دەکەم، ئایا دەتوانیت دڵنیام بکەیتەوە و خۆشەویستی خۆتم پێ ڕابگەیەنیت)).

((هیچ شتێ بەم شێوەیە ناڕوات کە دەمانەوێت))

لەوانەیە پیاو تێبگات بەوەی:

((تۆ هیچ کارێك نازانی، باوەڕم بە توانای تۆ نییە، ئەگەر گوێم لە تۆ ڕانەگرتبایە من لەم بارەدا نەدەبووم کە تیایدام. ئەگەر پیاوێکی تر هەبایە دەیتوانی کارەکە چاك بکات بەڵام تۆ زیاتر تێکتدا)).

راستترین وەرگێڕان:

((ڕۆژی ئەمڕۆ زۆر درێژبوو، زۆرم لایە تا قسەت لەبارەیەوە بۆ بکەم. قسەکردن لەگەڵ تۆدا چەند دڵخۆشم دەکات و دەم حەسێنیتەوە. دەڵێی ئەمڕۆ هەموو شتێك بەم شێوەیە ناڕوات کە دەمانەوێت. دەزانم ئەوە ڕاست نییە، بەڵام ئەوە هەستەکانی منە کاتێك سەیردەکەم لە پێشم کارێکی زۆر دەبینم کەوا جێبەجێم نەکردووە. داواکارم لە باوەشم بگریت و، پێم ڕابگەیەنیت من دەتوانم ئەو کارانە جێبەجێ بەکەم)).

هەموو نموونەکانی پێشوو ئاماژە بە پێویستی وەرگێڕانێکی دروست دەکەن لە تێگەیشتنی پیاو بۆ قسەی ئافرەت. گومانی تێدانییە پاش کەمێك کات، پیاو پێویستی بەوە نابێت سەیری فەرهەنگی وشەکان بکات بەشێوەیەك زمانی ئافرەتەکە فێردەبێت، دەتوانێت تێبگات ئافرەتەکە لە قسەکەی مەبەستی چییە. هەروەها فێردەبێت ئافرەت چۆن بیردەکاتەوە و چۆن هەست دەکات.

سەرمەشقێکمان لە پێغەمبەری خوداوە هەیە، لە زیاتر لە ڕیوایەتێك لە موسلیم و بوخارییەوە هاتووە، لە حەجی عائیشە ڕەزای خوای لێ بێت لە فەرموودەی جابر ڕەزای خوای لێبێت فەرمووی: ((پێغەمبەر (صلی الله علیە و سلم) چووە لای عائیشە بینی دەگریێت، پێی فەرموو: ((ئەوە خێرە؟)) وتی من تووشی حەیز بوومە، خەلکیش ئیحرامیان داناوە، من ئیحرامم نەبەستووە و تەوافیماڵی خوام نەکردووە، ئێستا خەڵك دەچن بۆ حەجی ماڵی خوا. پێغەمبەر فەرمووی : ((ئەوە فەرمانێکە خوای گەورە لەسەر کچەکانی ئادەمی نووسیوە، خۆت بشۆ و ئیحرام ببەستە بۆ حەجکردن)). عائیشەش وای کرد و هەموو کارەکانی حەجی کرد، هەتا خاوێن بووەوە، تەوافی دەوری کەعبە لەگەڵ صەفا و مەروە کرد. پاشان پێغەمبەر

فەرمووی: ((تۆ ئازادبووی لە حەج و عومەرەکەت)) ووتـی ئـەی پێغەمبـەری خـوا ئێوە بە حەج و عومرەیـەك دەگەڕێنـەوە منـیش تـەنها بـە حـەج دەگەڕێمـەوە؟ لـە فەرموودەیەکی تردا: خەڵکی بە دوو پاداشتەوە دەگەڕێتـەوە منـیش بـە پاداشـتێك؟ فەرمووی: ((پاداشتی تۆش وەکو هی ئەوانە))، وتی: من شـتێك دەبیـنم لـە نـاخی خۆمدا کە من تـەوافی بـەیتم نـەکردووە هـەتا ئەوکاتـەی تـەوافی حـەجم کـردووە، فەرمووی: (ئەی عبدولرحمانی کوڕی ئەبوبکر لەگەڵیدا برۆ بۆ تـەنعیم، تـا ئیحرابـی عومرەی ببەستێت). ئا بەم شێوەیە پێغەمبەر (صلی الله علیە و سـلم) چـارەروانی کرد هەتاکو لە تەنعیم گەڕایەوەو عومرەکەی ئەنجام دا هەروەك خـۆی هیواخوازبـوو، عایشە ئەم بەسەر هاتەی گێڕایەوە و، وتی: ڕۆیشـتین بـۆلای پێغەمبـەر (صـلی الله علیە و سلم) لە ناوەڕاستی شەودا، فەرمووی: ئایا تەواو بوو؟ وتم: بـەڵێ، ئـەوە بـوو ئیزنی هەڤاڵەکانیدا ڕۆیشتن، بە بەیتدا تێپـەڕی ، تـوافی بـەیتی کـرد پـێش نوێـژی بەیانی، پاشان دەرچوون بەرەو شاری مەدینە. ڕاوی وتی: پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) کەسێکی نەرم و نیان بوو ئەگەر کارێکی کردبا ئەوە شوێنی دەکەوت.

بێدەنگی پیاو:

هەروەك لە تێنەگەیشتنی پیاو لە زمانی ئافرەت بینیمان، ئەوە شتەکە بە نسـبەت ئافرەت و تێگەیشتنی قسە یان قسەنەکردنی پیاو بەهەمان شـێوەیە. لـە گـەورەترین ناخۆشـی کـە ڕووبـەڕووی ئـافرەت دەبێتـەوە کاتێکـە کـە مێردەکـەی قسـەناکات، بەشێوەیەك ئەم هەڵوێستە لای سەختە و هەروەها سەختیشە واتاکـەی لێکبداتـەوە. بێدەنگی پیاو لە زۆترین ئەو شتانەیە کەوا ئافرەت لە وەرگێڕان و لێکدانـەوەی هەڵـە دەکات.

له شته باوەکانه پیاو لەناکاو له قسەکردن بوەستێت و بچێتە بێدەنگییەکەیەوە. ئەم بارە نامۆیه بە نسبەت سروشتی ئافرەتەوە، لەبەرئەوە یەکەمجار ئافرەتەکە وا گومان دەبات بیری ڕۆیبێت و گوێی لەوەی گوتبووی نەبووە، لەبەرئەوە هیچ قسە ناکات. نەریتی ئافرەت وایە بە دەنگێکی بەرزی بیستراو بیربکاتەوە، لە ڕێگەی بەشداریکردنی هەستەکانی لەگەڵ ئەو کەسانەی لە دەورینە و گرنگی بە گوێگرتنی دەدەن. زۆربەی جاران ئافرەت لەکاتی قسەکردنی لەگەڵ ئەوانی تردا ئاشکرا دەکات دەیەوێت چ بڵێت. بەڵام پیاو مامەڵە لەگەڵ زانیارییەکاندا دەکات و بەشێوەیەکی تەواو جیاواز بیردەکاتەوە. پیاو پێش ئەوەی قسەبکات یان وەڵامێک بداتەوە لە هەڵوێستێکی دیاریکراو، یەکەمجار بە بێدەنگی بیردەکاتەوە لەو شتەی لەبەردەمیەتی، تا بە خۆی بە وەڵامێك یان هەڵسوکەوتێکی ڕاست بگات، پاشان بۆ دەرەوە دەری دەخات و بە وشەگەلێ یان کارێك گوزارشتی لێ دەکات. لەوانە کردەی بیرکردنەوەی بێدەنگ ماوەی چەند خولەکێك تا کاتژمێرگەلێك ببات، پیاو دەچێتە ناوی بە بێدەگییەکی هێمن. ئەگەر لای پیاو زانیاری تەواو بەردەست نەبوو بۆ بیرکردنەوە لە چارەسەرێکی گونجاو، ئەوە لەوانەیە هەرگیز نەگەڕێتەوە بۆ هەڵوێستەکە و، هیچ کاردانەوەیەك دەرناکەوێت، ئەوەش پەشۆکاوی و واق ورمانی ئافرەتەکە بەرامبەر ئەم بێدەنگییە زیاتر دەکات. ئافرەت کاتێك شتێك سەرقاڵی بکات قسەدەکات، ئەی بۆچی پیاوەکە بێدەنگە و قسەناکات؟

لەسەر ئافرەت پێویستە فێرببێت بێدەنگی پیاو لێکبداتەوە، پیاو کاتێك قسە ناکات وەك ئەوەیە بە ئافرەتەکە بڵێت: ((ئێستا بەتەواوەتی نازانم چی بڵێم، بەڵام من بیر لە شتەکە دەکەمەوە))، بەڵام بە داخەوە ئافرەت بێدەنگی پیاو لێکدەداتەوە وەك ئەوەی بڵێت : ((من قسە لەگەڵ تۆدا ناکەم، چونکە من گرنگی بە تۆ نادەم. قسەی تۆ گرنگ نییە لەبەرئەوە من پشتگوێت دەخەم!)).

تاکە کاتێك کەوا ئافرەت تیایدا بێدەنگ دەبێت ئەوەیە کەوا ئەوەی دەیەوێت بیلێت بریندارکەر بێت یان کاتێك حەزی لە قسەکردن نییە، چونکە باوەڕی نییە بەوکەسەی قسەی بۆ دەکات و دەیەوێت خۆی لێ بپارێزێت، لەبەرئەوە زۆر ئاسانترە بە خراپی بێدەنگی پیاوی لێکبداتەوە، شتێکی نامۆنییە ئافرەت هەست بە نادڵنیایی بکات کاتێك پیاو قسە ناکات. بەڵام بە نسبەت پیاو، کاتێك لە قسەکردن دەرەستێت و دەچێتە ئەشکەوتەکەی کاتێك بە شتێکەوە سەرقاڵە، یان لە ژێر ناخۆشییەك دایە، یان لە بەرامبەر تەحەددێك دایە و دەبێت وەڵامی هەڵوێستێك بداتەوە، لەبەرئەوە دوورەپەرێز دەبێت تا بیر لە چارەسەرێکی گونجاو بکاتەوە .

هەروەها ئافرەت ئەگەر دەیەوێت پەیوەندی بە پیاوەکە ئەرێنی و هێمن بێت لەسەری پێویستە لە سروشتی پیاوەکە بگات، هەروەها بزانێت ئامۆژگاری ناکرێت، هیچ کەسێك بچێتە لای کاتێك پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەی دایە، تەنانەت نزیکترین هاوڕێیەکانیشی بێت. با ئافرەتەکە لە شتەکە دڵنیابێت، زووبێت یان درەنگ بێت پیاوەکە بەشێوەیەکی سروشتی لە ئەشکەوتەکەی دێتەدەرەوە. گومانی تێدانییە ئەم کارە لەسەر ئافرەت گرانە، چونکە سروشتە مێینیەکەی پێی دەڵێت ئەگەر کەسێك هەبێت هەراسان بێت پێویستە لە دەوری بیت و پاڵەپەستۆی لەسەر کەمبکەیتەوە و لە ((دوورەپەرێزیەکەی)) بیهێنیتەدەرەوە. بەمشێوەیە کاتێك ئافرەت هەراسان دەبێت، حەز دەکات لە دەوری کەسێك هەبێت قسەی لەگەڵدا بکات و ئاوری لێبداتەوە، جا چۆن ئێستا داوای لێدەکرێت واز لە پیاوەکەی بهێنێت کە لەم بارەدایە، دەیبینێت هەراسانە یان سەرقاڵە؟

لەوانەیە ئافرەت بە هەڵە باوەڕی وابێت، ئەگەر دەستی بە پرسیارکردن کرد لە پیاوەکە و هەوڵیدا گوێی لێ گرت، ئەوە لەو بارەی تیایدایە بێتە دەرەوە. بەڵام ئەم شێوازە بۆی هەیە هەراسانی پیاوەکە زیاتر بکات. لێرەدا مەبەستی ئافرەتەکە

بێگومان چاکە، بەڵام شێوازەکەی نادروستە و، ئەنجامەکانی پێچەوانەیە کە دەیەوێت بیهێنێتەدی.

ڕاستە لە عادەتی پیاو نییە بڵێت : ((من وەڕەسم و پێویستم بە هەندێك کات هەیە بە تەنها بم بۆ بیرکردنەوە))، بەڵام نیشانەگەلێکی ئاگادارکەرەوە هەیە ئاماژە بە پێویستی پیاو بۆ ماوەیەك لە بێدەنگی دەکات. نموونە کاتێك ئافرەت پرسیاری لێ دەکات · ((هەواڵ چییە؟)) وەڵامێکی گشتی دەداتەوە لە ڕێگەیەوە ئامادەنەبوونی بۆ قسەکردن دەردەکەوێت.

لێرەدا هەڵەیە ئافرەت سوور بێت لەسەر قسەکردن بەگوێرەی نموونەکانی خوارەوە:

پیاوەکە دەڵێت	ژنەکە وەڵامدەداتەوە
- ((من باشم))	((من دەزانم شتێك هەیە، چییە؟))
- ((هەموو شتێك باشە))	((بەڵام دەڵێی تۆ هەراسانیت، دەی قسە بکە))
- ((هیچ شتێك نییە))	((من دەمەوێت یارمەتیت بدەم، دڵنیابە شتێك هەیە هەراسانت دەکات))
- ((کاروبار باشە)).	((ئایا تۆ دڵنیایت، خۆشحاڵ دەبم یارمەتیت بدەم))
- ((گرفتێك نییە))	((بەڵام وادیارە شتێك هەیە تووشی دڵەڕاوکێی کردوویت، بەسەرهاتەکە چییە؟))

کاتێك پیاو ئەم جۆرە نیشانانە بەکاردەهێنێت، ئەوە واتە پێویستی بەوەیە ئافرەتەکە شتێك لە بێدەنگی ئەو قبووڵبکات، یان بوارێکی فراوانی بداتێ تا بە

تەنها بێت. هەروەها لەسەر ئافرەت پێویستە دەستەواژەی پیاو: ((مـن باشـم)) بـەم شێوەیە لێکبداتەوە: ((من باشم چونکە دەتوانم خۆم مامەڵـە لەگـەڵ ئـەو گرفتـەدا بکەم، پێویستم بە هیچ یارمەتییەك نییە. داواکارم پێم ڕابگەیەنیت دڵت بـە منـەوە نەبێت، باوەڕت بە توانای من هەبێت بە تەنها هەڵسوکەوت بکەم)).

ئەگەر ئافرەت بەباشی لە دەستەواژە و زاراوەکانی پیاو نەگەیشت ئـەوە دەکەوێتـە ئەم جۆرە هەڵانەی خوارەوە:

کاتێك پیاو دەڵێت : ((من باشم)):

لەوانەیە ئافرەت تێبگات بەوەی : ((مـن هەراسـان نـیم، چـونکە مـن گرنگیـت پێنادەم، نامەوێت تـۆ هاوبەشـی هزرەکـان و هەسـتەکانم بیـت، چـونکە بـاوەڕم بـە یارمەتی تۆوە نییە)).

ڕاستترین وەرگێڕان:

((من باشم و، دەتوانم مامەڵە بە شتەکانەوە بکەم، پێویـستم بە هیچ یارمەتییـەك نییە، سوپاس بۆ تۆ)).

کاتێك پیاو دەڵێت:((هەموو شتێك باشە)):

لەوانەیە ئافرەت تێبگات بەوەی: ((من گرنگـی بـەوەی دەگوزەرێـت نـادەم. ئـەم گرفتە بە نسبەت منەوە گرنگ نییە، هەتا ئەگەر هەراسانیشم کردبیت، ئەوە گرنگی بە شتەکە نادەم)).

ڕاستترین وەرگێڕان: ((هەموو شتێك باشــە، چـونكە مــن دەســتم بــە ســەركەوتن كردووە لە چارەسەركردنی گرفتەكەدا، ئەگەر پێویستیشم بە یارمــەتی هــەبێت ئــەوە داوای دەكەم، بەڵام شتەكە ئێستا باشە)).

كاتێك پیاو دەڵێت: ((هیچ شتێك نییە)):

لەوانەیە ئافرەت تێبگات بەوەی: ((نازانم ئەو شــتە چییە هەراســانی كردوومــە، دەمەوێت پرسیارانێكم لێ بكەیت تـا یارمــەتیم بـدات لەســەر تێگەیشــتنی ئــەوەی ڕوویداوە)). ئەو كات ئــافرەت لەســەر ئــەم تێگەیشــتنە هەوڵــدەدات، پرســیارنێك ناڕاستەی پیاوەكە بكات، لەوكاتەی پیاوەكە پێی باشترە بەتەنها وازی لێ بهێنرێت.

ڕاستترین وەرگێڕان دەربارەی ئەوەی گووتی: ((هیچ شتێك نییە هەراسانم بكـات و نەتوانم لەگەڵیدا هەڵبكەم یان چارەسەری بكەم، داواكـارم پرســیاری زیـاترم ناڕاســتە نەكەیت، چونكە من هەوڵدەدەم تەركیز لەسەر چارەسەری ئەم شتە بكەم)).

ئەگەر گوێت لێبوو پیاو دەیگووت: ((كاروبار باشە)):

لەوانەیە ئافرەت تێبگات بەوەی: ((ئێستا شتەكە باشە، بــەڵام بزانــە تــۆ هۆكــار بوویت لەوەی لە ڕابردوو ڕوویدا، هەمان ئەم هەڵەیە دووبارە مەكەوە)).

ڕاستترین وەرگێڕان: ((گرفتێك هەیە، بەڵام تۆ هۆكـاری نیـت، دەتـوانم بــە خــۆم چارەسەری بكەم. داواكارم ئەم پچــڕێنیت، چــونكە مــن هەوڵــدەدەم بــیر لــەم گرفتــە بكەمەوە، هەروەها داواكارم هیچ پێشنیازێكم بۆ نەخەیتە ڕوو)).

زۆرێك لە گرفتی هاوسەرگیری دروست دەبێـت، چــونكە ژنەكــە دەیــەوێت شــوێنی پیاوەكە بكەوێت بۆ ئەشكەوتەكەی، بەشێوەیەك لەسەری سەختە تێبگات پیاوەكە بە

ڕاستی پێویستی بە ماوەیەك لە دوورەپەرێزی یان بێدەنگی هەیە کاتێك هەراسان دەبێت. هەروەها لەسەر ئافرەت پێویستە فێرببێت پاڵ بە پیاوەکەوە نەنێت بۆ قسەکردن پێش ئەوەی بۆ ئەمە ئامادەبێت، هەروەها هەوڵنەدات و نەچێتە لای کاتێك لە ئەشکەوتەکەی دایە، ئەگەر نا ـ هەروەك ئەفسانەکەی لای هیندییەکانی ئەمەریکا دەڵێت ـ ئەژدیها دەیسووتێنێت کەوا بەرگری ئەشکەوتەکە دەکات!

هەڵسوکەوتی ئافرەت بەرامبەر بێدەنگی پیاو:

گومانی تێدانییە ئافرەت پرسیار دەکات بەوەی دەتوانم چی بکەم تا ساوەی بێدەنگی پیاو و دوورەپەرێزی لە ئەشکەوتەکەی کەمبکەمەوە، ئەگەر ئەم پرسیارەمان لە پیاو کرد، ئەوە بە ئاشکرا دەڵێت : هەرچەند ئافرەت هەوڵبدات ئەم کارە بکات، ئەوە ماوەی بێدەنگی و دوورەپەرێزی زیاتر دەبێت.

هەروەها ئەوەی هاتنەدەرەوەی پیاو لە ئەشکەوتەکەی دوادەخات، ئەوەیە هەست بکات ئافرەتەکە ئاسوودە نییە یان هەراسانە لە دوورەپەرێزی و بێدەنگییەکەی، لەسەر ئەم هەڵسوکەوتەشی سەرزەنشتی دەکات. پیاوەکە کاتێك دەچێتە ناو ئەشکەوتەکەی بە جەنگاوەرێکی بریندار دەچێت دەیەوێت بە تەنها بێت تا بحەسێتەوە و برینەکانی بپێچێتەوە، هیچ سوودی نییە وا بکەیت هەست بە گوناه بکات، چونکە ئەو ئەم دوورەپەرێزیە یان حەسانەوەی پێ باشترە.

باشترین ڕێگە بۆ پاڵپشتی پیاو لە بێدەنگیەکەی، ئەوەیە ئافرەت بە هەندێك شتی خوارەوە هەڵبستێت:

١ـ نکوڵی لە بێدەنگییەکەی یان چوونە ناو ئەشکەوتەکەی نەکات.

٢ـ باوەڕت بە توانای هەبێت لەسەر چارەسەرکردنی گرفتەکە کە لە پێشیەتی.

٣ـ هەوڵمەدە یارمەتی بدەیت لە ڕێگەی پێشکەشکردنی چارەسەر و پێشنیاز بۆی.

٤ـ پرسیاری یەك لە دوای یەکی لێ مەکە لەبارەی هەستەکانی.

٥ـ لەبەر دەرگای ئەشکەوتەکە دامەنیشە و چاوەڕوانی هاتنەدەرەوەی بکەیت.

٦ـ زۆر دڵت پێوەی نەبێت یان بەداخەوە بیت بۆ دۆخەکەی.

٧ـ بە کارێك هەڵبستە کەوا دڵخۆش و ئاسوودەت دەکات.

ئەوەی یارمەتی پیاو دەدات لەسەر هاتنەدەرەوەی لە ئەشکەوتەکەیدا، ئەوەیە ژنەکەی ببینێت بەختەوەر بێت و دڵەڕاوکێی نەبێت لەبەر چوونە ناو ئەشکەوتەکەی، هەروەها بۆ بارودۆخەکەی بەداخ نەبێت. زۆربەی جار ئافرەت دەیەوێت پیاوەکەی دڵی پێوەبێت کاتێك لە بەرامبەر گرفتێك دایە یان هەراسانە، بەڵام پیاوەکە بە پێچەوانەوەیە، زۆر ئاسوودەتر دەبێت ئەگەر هزری ژنەکەی بەوەوە سەرقاڵ نەبێت. ئەوکات دەبینێت بەختەوەرە دەتوانێت ئاگایەکەی بخاتە سەر گرفتەکەی کە لە پێشیەتی بێ ئەوەی پێویستی بەوە بێت دڵی بە ژنەکەیەوە بێت.

هەروەها ئافرەت دەتوانێت بە کارگەلێك هەڵبستێت کە بەختەوەر و ئاسوودەی دەکات و، هزری لەسەر مێردەکەی لادەبات کە لەناو ئەشکەوتەکەی دایە، دڵت پێوە نەبێت. زۆرێك لەم کارانە هەیە هەندێکی وەك نموونە باسدەکەین:

- نوێژ یان قورئان خوێندن.
- خوێندنەوەی پەرتووك یان ڕۆمان.
- گوێگرتن لە مۆسیقا یان سروود.
- سەیرکردنی تەلەفزیۆن.

- کارکردن لە مەتبەخ.
- ڕاهێنانی وەرزشی.
- سەردانکردنی هاوڕێیەك یان خزمان.
- بە تەلەفۆن قسە لەگەڵ هاوڕێیەك بکەیت.
- چوون بۆ بازار بۆ کڕینی هەندێك پێداویستی.
- گەرماوێکی گەرم بکەیت.
- چاودێری کردنی دار و درەختی ماڵ.
- وێنە کێشان یان نووسین.
- یاریکردن لەگەڵ منداڵان.
- هیوایەتەکەت بکەیت.

لەسەر هەریەکە لە پیاو و ئافرەت پێویستە لە پێشکەشکردنی یارمەتی بۆ ئەوەی تر بوەستن بەوە شێوەیەی کە هەردووکیان هیواخوازن پێیان ببەخشرێت کاتێك پێویستیان بە یارمەتی هەیە. هەوڵدەن ڕێگەی ئەوی تر فێربن و، یارمەتییەکە بەم ڕێگەیە پێشکەش بکەن کەوا لەگەڵ ئەوی تر دەگونجێت و پێیەوە ئاسوودە دەبێت. ئێستا سەیر دەکەین چۆن یارمەتی و پاڵپشت بۆ ئەوی تر سوودی دەبێت.

چۆن پاڵپشت پێشکەشی پیاو دەکەیت؟

گرنگترین شت کە پیاو پێویستی پێیەتی ئەوەیە هەست بکات جێگەی متمانەیە لای ژنەکەیەوە، لەبەرئەوە پیاو حەزی لێ نییە گوێی لە ئامۆژگاری و ڕێنمایی بێت، بەڵکو پێی باشترە شایستەیی خۆی بسەلمێنێت. پیاو هەست بە پاڵپشتی ژنەکەی دەکات ئەگەر کار و هەڵسوکەوتەکانی زمان حاڵی بێت : ((من باوەڕم بە تۆ و

تواناکانت هەیە، تەنها کاتێك یارمەتیت پێشکەش دەکەم کە بە ئاشکرا لێم داوا دەکەیت)).

لەسەرەتای شتەکەدا لەسەر ئافرەتەکە ئاسان نییە پاڵپشتی خۆی بۆ مێردەکەی بەم ڕێگەیە پێشکەش بکات کە بۆ خۆی حەزی لێ نییە. زۆرێك لە ئافرەتان نازانن پاڵپشتی پێشکەشبکەن تەنها لە ڕێگەی ڕەخنەگرتن نەبێت لە پیاو یان ئامۆژگاری و ڕێنمای پێشکەش دەکات کاتێك هەڵە دەکات. ئافرەت دەتوانێت ئەوەی لای پیاو باشترینە بهێنێتەدەرەوە لە ڕێگەی ئەوەی داوای یارمەتی لێ بکات لەجیاتی ئەوەی سەرزەنشتی بکات یان ڕەخنەی لێ بگرێت. کاتێك پیاو بەشێوەیەك هەڵسوکەوت دەکات ئافرەت پێی ناسوودە نییە، ئەوە بە ئاشکرا پێی بڵێت بەم هەڵسوکەوتە ناسوودە نییە، بێ ئەوەی حوکمی ڕەخنەیی بەسەردا بدات، کە ئاماژە بێت بۆ ئەوەی خراپە یان هەڵەیە یان سەرنەکەوتووە.

چۆن ئامۆژگاری یان ڕەخنە پێشکەشی پیاو دەکەیت؟

ئەوەی پێشتر باسمان کرد واتای ئەوە نییە ئافرەت چاوپۆشی لە ناتەواویی و هەڵەکانی مێردەکەی بکات، بەڵکو بیر لە باشترین ڕێگە بکاتەوە بۆ ئەوەی ئامۆژگاری یان ڕەخنەی ئاڕاستە بکات. لەوانەیە ئافرەت پرسیار بکات چی بکات ئەگەر هەندێك ڕەفتاری پیاو بەرژیر نەبێت. وەك ئەوەی ڕێگەی لەبەرکردنی جل و بەرگی گونجاو نەبێت، یان ڕێگەی نانخواردنی نارێك بێت، یان سروشتی پەیوەندییەکانی بە ئەوانی تر خۆشەویست نەبێت. لەوانەیە ژنەکە بڵێت زۆرجاران هەوڵمدا بەڵام بێ سوود بوو، وەك ئەوەی هەرجارەی داوام لێ کردبێت ئاگایی نە خۆی بێت یان ڕەفتاری بگۆڕێت ئەوە تووڕەدەبێت یان قسەکەی پشتگوێ دەخات.

وەڵامی لەسەر ئەم پرسیارە ئەوەیە ژنەکە واز لە ئامۆژگاری کردن بهێنێت، تەنها ئەگەر پیاوەکە بە خۆی داوای بکات. لەوە باشتر ئەوەیە قبوولکردنی خۆشەویستی پێشکەش بکەیت، وا بکەیت هەست بکات تۆ قبوولی دەکەیت وەك ئەوەی هەیە بێ ئەوەی پێویستی بە گۆڕانی یان ((چاککردنی)) هەبێت. ئەوەی پیاو پێویستی پێیەتی بریتییە لەوەی هەست بە قبوولکردن و ڕەزامەندی بکات نەك گوێبیستبوونی وتار. پاش ئەوەی پیاوەکە هەست بە قبوولکردنی دەکات، دەست بە پرسیارکردن لە خۆی دەکات بیرلەچی دەکاتەوە و دیدگای بۆ شتەکان چییە. ئەگەر ئافرەتەکە هەستی کرد هەندێ هەڵسوکەوت هەیە کەوا حەزی لێی نییە یان گونجاو نەبێت، لە خۆیەوە دەستپێشخەری دەکات بۆ گۆڕان و چاککردن. هەروەها ئەگەر ئافرەت هەستی کرد ئەوەی دەیەوێت دەستی ناکەوێت، هیچی تیایدا نییە ئەگەر هەستی ڕاستەقینەی خۆی ڕووەو شتەکە پێبڵێت، بەڵام بێ ئەوەی سەرزەنشت یان ڕەخنە یان ئامۆژگاری پێشکەش بکەیت. گومانی تێدانییە ئەم شێوازە لە هەڵسوکەوت پێویستی بە ئانایی و خۆشەویستی و هۆگری هەیە.

لەو شتانەی دەتوانێت یارمەتی دەربێت، چوار شێوازی خوارەوەیە:

١ـ ئەگەر پیاو بە کڕینی پێداویستییەکی ماڵ هەڵسا و ئافرەتەکەشی بە دڵی نەبوو، دەتوانێت پێی بڵێت حەزم لەوە نییە کە کڕیوتە، بەڵام بێ ئەوەی پێی بڵێت چۆن توانی پێداویستیەکانی ماڵ بکڕێت. ئەگەر پیاو ئاسوودە نەبوو بەم تێبینییەی ئافرەتەکە دای، جێگەی بایەخە ڕێزی هەستیارەکەی لە شتەکە بگرێت، داوای لێبووردنی لێ دەکات بەوەی هەوڵی نەداوە فێری بکەیت چۆن شت دەکڕێت.

٢ـ ئەگەر پیاو هەستیارییێت لـە شـتێکەوە، ژنەکـە دەتوانێـت ئاخـاوتن لـەبارەی بابەتەکە بۆ کاتێکی تر دوابخات. پێی بڵێت: ((ئایا ئەو شتەت لەبیرە کەوا لە بـازار کڕیبووت، من شێوەکەیم بەدڵنەبوو، ئایا دەتوانین ڕەنگەکەی بگۆڕین؟)).

٣ـ ژنەکە دەتوانێت بە ئاشکرا پێی بڵێت: ((ئایا دەتوانین جـارێکی تـر بەیەکـەوە بچین بۆ کڕینی پێداویستیەکانی ماڵ)). ئەگەر بەردەوام بـوو لـە ڕەتکردنـەوە، ئـەوە واتە حەز دەکات هەست بە هەندێك ئازادی بکـات لـە کڕینـی هەنـدێك پێداویسـتی ماڵ. جێگەی بایەخە ژنەکە بابەتەکە بۆ کاتێکی تر دوابخات.

٤ـ ژنەکە دەتوانێت پێی بڵێت: ((کارێـك هەیـە سـەرقاڵم دەکـات و نـازانم چـۆن لەبارەیەوە قسە بکەم. نامەوێت هەستت بریندار بکەم، بەڵام مـن زۆر پێویسـتیم بـە قسەکردن هەیە لەبارەیدا. لەوانەیە تۆ لە پیشاندانی بابەتەکە بە ڕێگەیـەکی گونجـاو یارمەتیم بدەیت)). ئەم جۆرە شێوازە کۆسپی گوێگرتن کەمدەکاتەوە لەوەی دەیەوێت بیڵێ، هەروەها لەسەر گووتی ڕای خۆی هانیدەدات بەبێ هەراسانێکی گەورە.

پێویستمان بە ئاخاوتنێکی درێژ نییە لەبارەی پێویسـتی قسـەکردن لەگەڵیـدا لـەم جۆرە شتانەدا کاتێك هیچ کەسێکی ترتان لەگەڵدا نییـە، بـێ ئـەوەی ئامـاژە بـەوە بکەین چۆن بە کارەکە هەڵبستێت.

زۆربەی جار پیاو وا هەسـت دەکـات ژنەکـەی وەك منـداڵێکی بچـووك مامەڵـەی لەگەڵدادەکات، یان هەوڵدەدات بەسەریدا باڵادەست بێت کاتێـك هەوڵـدەدات ئـاوڕی لێبداتەوە لە ڕێگەی پێشکەشکردنی ئامۆژگاری بەردەوام. بەڵێ پیـاو پێویسـتی بـە ئاوڕلێدانـەوە و بەپەرۆشـی ژنەکـەی هەیـە، بـەڵام لـە ڕێگـەی ڕێگریکـردن لـە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانەوەیـە. کاتێـك پیـاو هەسـتدەکات ژنەکـە

هەوڵنادات بیگۆڕێت یان بەسەریدا باڵادەست بێت، بەخۆی هەوڵی گۆڕینی خودی خۆی دەدات.

پیاو داوای ئامۆژگاری یان یارمەتی ناکات تەنها ئەوکاتە نەبێت کە هەوڵ و کۆششی خۆیدا لە چارەسەرکردنی گرفتەکەی کە ڕێگەی گرتووە. ئەگەر ژنەکە یارمەتی پێش کاتێکی گونجاو پێشکەشبکات، ئەوە هەستدەکات وەك کارێکی ڕیسواکەری دادەنێت، توانای دەشکێنێت. بۆ نموونە کاتێك پیاوەکە خواردن ئامادە دەکات ئافرەتەکە یارمەتی خۆی پێشکەشی پیاوەکەی دەکات، پیاوەکە وا هەستدەکات ژنەکەی باوەڕی بە توانای نییە لەوەی بەم کارە هەڵبستێت، بەڵام ژنەکە لە یارمەتی دانی پیاوەکەی کاتێك خواردن ئامادە دەکات وەك بەڵگەیەك لەسەر خۆشەویستی و ڕێز بۆ پیاوەکەی دەبینێت.

ئافرەت زۆر بەختەوەر دەبێت کە گوێی لە دەنگی مێردەکەی دەبێت بە نەرم و نیانی لێی دەپرسێت : ((چۆنیت ئەی خۆشەویستەکەم؟)) بەمە هەست بە گرنگیدان و چاودێریەکەی دەکات. بەڵام ئەگەر ژنەکە بڵێتە پیاوەکەی : ((چۆنیت ئەی خۆشەویستەکەم؟)) لەوانەیە وا هەست بکات باوەڕی بە تواناکەی نییە لەسەر بەڕێوەبردنی کارەکان بەخۆی.

لەسەر پیاو پێویستە بەشێوەیەکی گشتی بەدوایی ئەو ڕێگەیانەدا بگەڕێت بۆ ژنەکەی دەریکەوێت گرنگی پێدەدات و چاودێری دەکات، لەوکاتەی لەسەر ئافرەت پێویستە بەدوای ڕێگەیەك بگەڕێت کە بۆ مێردەکەی بەدیاریکەوێت باوەڕی بەخۆی و بە تواناکەی هەیە.

نموونە لەسەر ئەوە، ئەو ژنە هەرکاتێك مێردەکەی دەیویست گەشت بکات، لە شەوی گەشتەکەی لێی دەپرسی ئایا هەموو شتیکی ڕێکخستووە، هەروەها لە کاتی

له خەوهەڵسانیش پرسیاری لێ دەکرد، هەروەها کاتی دەرچوونی لە ماڵ تا فرۆکەکەی لە کیس نەچێت، هەروەها کاتێك دەگاتە شارێکی تر چی بکات، لە کوێ بنوێت... لە پرسیارکردن بەردەوام دەبێت تا بەیانی گەشتەکە، بلیتی فرۆکەکە و پاسەپۆرتی گەشتەکەی بردووە و داخوا کراسەکان و گۆرەوی لە بیرنەکردووە.

بەڵام پاش ئەوەی مێردی قسەی لەگەڵدا کرد بەوەی ئەو ڕێزی هەموو گرنگیدان و چاودێری و بەتەنگهاتنەوەیەکی دەگرێت، بەڵام مێردەکەی وای پێ باشترە لە ڕێگەی ئەوەی بە بیری بهێنێتەوە چاودێری بکات کە بەردەوام و بۆ ماوەیەکی زۆرە گەشت دەکات، ئەریتی وایە گرنگی بە ڕێکخستنی پێداویستیەکان و کەلوپەلەکان دەکات، ئەو زیاتر ئاسوودە دەبێت ئەگەر باوەڕێکی زۆری تری بە تواناکانی و ئامادەکاری گەشتەکەی پیشاندابایە. داوای کرد ئەگەر شتێکی لە بیرکرد، لەکاتی گەڕانەوەی پێی نەڵێت: ((پێم گوتبیت ئەوە و ئەوە ... لەبیرنەکەیت)).

بەهێزکردنی پەیوەندی هاوسەرگیری - و پەیوەندییە مرۆڤایەتیەکان بە شێوەیەکی گشتی - پێویستی بە گۆڕانکاری گەورە نییە لە ڕەفتار و ژیانماندا، بەڵکو دەتوانین پەیوەندییەکە بەهێز بکەین لە ڕێگەی کەڵەکەبوونی گۆڕانکاری بچووك و بەشەکییەوەیە، کەوا بەشێوەیەکی یەکجارەکی لە سروشتەکانمان ناهێنێتە دەرەوە کە لێی ڕاهاتووین.

نموونە لەسەر ئەوە، بۆ نموونە پیاو وا ڕاهاتبێت هەندێك دڵنیایی بە ژنەکەی بدات کاتێك هەست بە پێویستی دەکات بۆ چوونە ناو ئەشکەوتەکەی، ئەوە پێویستی بە زۆر نییە، سروشتی خۆی ناگۆڕێت، وەك ئەوەی بڵێت : ((هەست دەکەم پێویستم بە هەندێك هێمنی و بێدەنگی هەیە، تا بیر لە بابەتێك بکەمەوە، دڵت بەمنەوە نەبێت، تەنها هەندێك کاتم پێبدە)).

سەرچاوەی پێشکەشکردنی ئەم دڵنیاییە درککردنی پیاوە بەوەی یارمەتی ژنەکەی دەدات و دڵەڕاوێك و ترسەکەی کەم دەکاتەوە، کاتێك گوێی لەم جۆرە دڵنیایە دەبێت. ئەگەر پیاو درك بە پێویستی ئافرەت نەکات، لەوانەیە هەوڵبدات بە تەواوەتی واز لە بێدەنگی و چوونە ئەشکەوتەکەی بهێنێت تەنها لەپێناو ڕازی کردنی ژنەکەیی و داواکەیدا، ئەوەش هەڵسوکەوتێکی دروست نییە، چونکە گۆڕینی سروشتێکی پیاوەکە و پێداویستیە دەروونیەکانی تێدایە. لەوانەیە لە ئەنجامی ئەم گۆڕانە ببێتە پیاوێکی هەراسانکار و گەوج، یان زۆر هەستیار دەبێت، یان کەمتەرخەم دەبێت، هۆکاری هەراسانی و دڵەڕاوکێیەکەی نازانێت.

چۆن پاڵپشتی پێشکەشی ئافرەت دەکرێت؟

کاتێك پیاو بێدەنگ دەبێت و دەچێتە ئەشکەوتەکەی ئەوە ژنەکەی تەنها گوێی لە ((پێویستیم بە هەندێك هێمنی هەیە تا بیر لە شتێك بکەمەوە، داواکارم هەندێك وازم لێبهێنیت، پاش کەمێکی تر بۆ لات دەگەڕێمەوە)) دەبێت، بەڵکو بێدەنگی و چوونە ئەشکەوتەکەی لێکدەداتەوە بەوەی هەوڵدەدات بڵێت : ((من تۆم خۆش ناوێت، حەز ناکەم قسە لەگەڵ تۆدا بکەم، دەڕۆم و هەرگیز ناگەڕێمەوە)). لەبەرئەوە جێگەی بایەخە ـ هەروەك کەمێك پێش ئێستا باسمان کرد ـ پیاو هەوڵبدات دڵنیایی بخاتەدەروونی ژنەکەیەوە، بەوەی پێی ڕابگەیەنێت: ((پاش کەمێکی تر دەگەڕێمەوە لات)).

زۆربەی جار ئافرەت ڕێزی ئەو دڵنیاییە دەگرێت کە لە پیاوەوە دەردەچێت، هەروەها ئەوەی زۆر سوودی هەیە ئەوەیە پیاو ئەو پێداویستیەی بەردەوام دووبارە بکاتەوە. جێگەی بایەخە لێرەدا باسی ئەوە بکەین لەوانەیە ئافرەتەکە لە ژیانیدا بە جۆرێك لە جۆرەکان ڕووبەڕووی ڕەتکردنەوەی باوکی بوویێتەوە کاتێك کچێکی بچووك

بـووه، یـان بینیویـەتی دایکـی لەلایـەن باوکییـەوە ڕەتکراوەتـەوە (هـەروەك لـە حاڵەتەکانی تەلاقدا)، کاتێك ئافرەتەکە گەورە دەبێت زۆر هەستیار بێت بـۆ هـەموو ئەوەی ئاماژە بێت بۆ ڕەتکردنەوە یان پشتگوێخرابێت لەلایەن مێردەکەی یان کەسـی ترەوە.

پێویستی ئافرەت بۆ ئەم دڵنیاییە کەمتر دەبێت ئەگەر لە منداڵی بـە کۆسـپەکانی ڕەتکردنەوەی نەناڵاندبێت، یان ئەگەر ڕادەی پێداویسـتی پیاوەکـەی بـۆ بێـدەنگی و چوونە ئەشکەوتەکەی زانی.

چۆن لەگەڵ لایەنەکەی تر قسەدەکەیت بێ سەرزەنشتکردن؟

زۆربەی جار پیاو هەست بە هێرش و پەلامار دەکـات کاتێـك ژنەکـەی دەسـت بـە گلەیی و ئاخاوتن دەکات لەبارەی گرفتەکان و هەستەکانیدا، گریمانـە دەکـات ژنەکـە سـەرزەنشتی دەکات لەسەر ئەم گرفـت و هەسـتانەیدا. لای زۆرێـك لـە پیـاوان ئـەوە وندەبێت ئافرەت پێویستی بە ئاخاوتنە لـەبارەی گرفـت و هەسـتەکانیدا بـێ ئـەوەی مەبەستی بێت سەرزەنشتی مێردەکەی بکات.

بـەڵام ئـافرەت دەتوانێـت لەڕێگـەی مومارەسـە و ڕاهێنانـەوە فێرببێـت چـۆن پێداویستیەکانی لە ڕێگەی قسەکردن لەبارەی ناخۆشیەکان و هەستەکان بهێنێتـەدی، بەڵام بێنەوەی پیاو هەست بە سەرزەنشتی بکات. بۆ نموونە ئافرەت دەتوانێت دڵنیایی پیاوەکە بکاتەوە بەوەی مەبەستی نییە لەسەر ئەم ناخۆشـییانە سەرزەنشـتی بکـات، دەتوانێت پێی بڵێت:

((چەند هەست بە ئاسوودەیی دەکەم تەنها بەهۆی ئاخاوتن لەگەڵ تـۆدا لـەبارەی ئەم گرفتانەوە)).

((چەند بەختەوەرم دەتوانم قسەت لەگەڵدا بکەم)).

((ئێستا هەست بە حەسانەوە دەکەم پاش ئەوەی لەبارەی ئەوەدا قسەم لەگەڵدا کردیت، زۆر سوپاس، چونکە گوێت لێم ڕاگرت)).

((دەزانم تۆ هۆکار نیت، بەڵام حەزدەکەم لەبارەی شتەکە قسەت لەگەڵدا بکەم)).

ئەم دەستەواژە ئاسانانە کاریگەریەکی گەورەی لە گۆڕینی کەشی ئاخاوتن دەکات، زۆرتر ئەرێنی و قبوولکراودەبێت لای ژن و مێرد بەیەکەوە. هەروەها ژن دەتوانێت لە ڕێگەی ئاخاوتنەوە هەندێك دەستەواژە بخاتە ناویەوە لە ڕێزەوەیە لەو هەوڵ و کۆششەی مێردەکەی دەیدا لە پیناو ئەودا. بۆ نموونە ئەگەر گلەیی لە کاروبارەکانیماڵەوەی دەکرد کەوا پێی هەڵدەستا، دەتوانێت گوزارشت لە ڕێزلێنانی بکات بۆ ژنەکەی بە هۆی ئەو یارمەتیەی لە کاروبارەکانی ماڵ پێشکەشی دەکات، بۆ نموونە لەسەر کارێك سوپاسی بکات کەوا ماوەیەکی نزیك دەبێت کردوویەتی، کەوا چۆن ئەم کارە دڵخۆشی کردووە.

ئافرەت پێویستی بەوە نییە سروشتی خۆی بگۆڕێت لەبارەی گرفتەکان و هەستەکانی قسە نەکات، یان لە گلەیی کردن بوەستێت لەبەرئەوەی هەر تەنها ڕێککەوێت لەگەڵ ئەوەی پیاوەکە دەیەوێت، ئەم شتە کارێکی دروست نییە بۆ ئافرەتەکە. بەڵکو لەسەری پێویستە هەڵبدات هەندێك شت لە سروشتی ئاخاوتنەکەی بگۆڕێت، تا پیاوەکە هەست بە هێرش یان سەرزەنشتی نەکات لەسەر ئەم گرفتانەدا، ئەوەش لە ڕێگەی خستنەناوەوەی گۆڕانکاری ئاسان هەروەك پێشتر باسمانکرد.

هەروەها لەسەر ئافرەت پێویستە گریانە نەکات کەوا پیاوەکە بەردەوام درك بەوە دەکات کە ئافرەتەکە چەند ڕێزی ئەو کۆششەی دەگرێت کە لە پێناو ئەودا پێشکەش

دەكات. لەوانەیە لای زۆرێك لە ئافرەتان ئەم جۆرە گرێمانەیە هەبێت لەبەرئەوە ئافرەتەكان ڕێزی هەوڵ و كۆشش و خزمەت كە پیاو دەیدات پێی ڕاناگەیەنن. لە ڕاستیدا پیاو بەردەوام پێویستی بەوەیە هەست بكات ژنەكەی ڕیزی هەوڵ و كۆشش و خزمەتەكانی دەگرێت و دركی پێ دەكات.

ئەگەر ئافرەت هەستی كرد هەراسانە لەكارێك مێردەكەی كردوویەتی و دەیەوێت سەرزەنشتی بكات یان ڕەخنەی لێبگرێت، بەڵام لەبەر هۆكارێك وا دەبینێت كاتەكە گونجاو نییە بۆ ئەوەی ئەم جۆرە ئاخاوتنەی لەگەڵدا بكات، ئەوكات دەتوانێت ئاخاوتن لەگەڵ هاوڕێیەكی یان خزمێكی بكات، با هەوڵبدات دڵنیایی و هاندانی بەدەست بهێنێت كە پێویستی پێیەتی. كاتێك هەست بە هەندێك هێمنی و ئەرێنی و خۆشەویستی دەكات دەتوانێت لەگەڵ مێردەكەی قسەبكات تا بەشداری هەستەكانی بێت.

نموونەیەكی واقیعی:

ژنێك چووە لای مێردەكەی نووسینی دەكرد،

- گووتی: ((من چەند ماندووم بە كاروباری ماڵەوە)).

(لە ڕابردوودا مێردەكە شتێكی دەگووت وەك : چۆن ماندوو دەبیت، هەموو قاپەكانم بۆت شووشتووە!)

بەڵام ئێستا پاش ئەوەی سروشتی جیاوازیەكانی نێوان خۆیی و نێوان ژنەكەی زانی گووتی: ((خوای گەورە تەندرستیت باش بكات، بە ڕاستی تۆ كارێكی زۆر دەكەیت لە كاروبارەكانی ماڵ)).

ـ ژنەکە گووتی: ((ئێمە ئێستا کاتێکی زۆر بەیەکەوە بەسەرنابەین، بەردەوام دەتبینم دەنووسی یان دەخوێنیتەوە)).

(مێردەکە لە ڕابردوودا دەیگووت: دوێنێ شەو کاتێکی زۆر بەیەکەوە دانیشتین!).

بەڵام ئێستا درکی بەوە کردووە ژنەکەی دەیەوێت قسە بکات، نەك بەدوای چارەسەر و لێکدانەوەکان بگەڕێت، پێی گووت :

ـ ((ڕاست دەکەیت، لەماوەی کۆتاییدا ئێمە زۆر سەرقاڵ بووین، وەرە لە پێشم دانیشە، ڕۆژێکی درێژ بوو لە کارەکەدا)).

پاش هەندێك لە ئاخاوتن و گوێگرتن،

ـ مێردەکە گووتی: ((ڕات چۆنە بەرداخێك خۆشاوت بۆ بهێنم)).

ـ ((هیواخوازم، خۆشاو زۆر ئاسوودەم دەکات)).

ژنەکە لە کاتی خواردنەوەی بەرداخە خۆشاوەکەدا گووتی:

((زۆر ئاسوودە بووم بە قسەکردن لەگەڵتدا. سوپاس بۆ تۆ لەسەر گوێگرتن و لەسەر بەرداخە خۆشاوەکەت)).

چۆن پیاو گوێدەگرێت بێ ئەوەی توڕەبێت؟

باشترین شت کەوا پیاو پێشکەشی ئافرەتی بکات بریتییە لە باش گفتوگۆکردن و گوێگرتن. پرسیار لە ژمارەیەکی زۆری پیاوان کرا لەبارەی گفتوگۆ نەکردن یان گوێنەگرتنی ئافرەت، زۆربەیان وەڵامیان دایەوە بەوەی کاتێك هەوڵدەدەن گوێ لە ژنەکانیان بگرن هەست بە تووڕەبوون دەکەن لە ئەنجامی سروشتی قسەکردنی ئافرەت

لەبارەی گرفتەکانیدا. بۆ پیاو سوودی هەیە فێرببێت چۆن گوێ لە ژنەکەی بگرێت بێ ئەوەی هەراسان بێت یان تووڕەبێت. لەو شتانەی لەسەر هێنانەدی ئەم شتە یارمەتی دەرە، تێبینیەکانی خوارەوەیە لەبارەی هەندێك هەڵوێستی کردار و پێشنیازەکان، بکرێت مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت.

١ـ زۆربەی تووڕەیەکە لە تێنەگەیشتنی دیدگای ئافرەتەکەوە دێت، لەوانەیە ئافرەتەکە لەمە بەرپرسیار نەبێت.

پێشنیاز: تۆ بەرپرسیارێتی تێگەیشتنی ئافرەت هەڵبگرە لەوەی چی دەڕێت و گوزارشتی لێ بکات، لەسەر هەراسانبوونی خۆت سەرزەنشتی مەکە، هەوڵدە لێی تێبگەیت.

٢ـ تۆ بۆ یەکەمجار لەسەر پاکانەی هەستەکانی لەگەڵیدا ڕێکناکەویت، بەڵام ئەوە ڕاستی ئەم هەستانە کەمناکاتەوە، مافی خۆیەتی درك بەم هەستانەی بکرێت.

پێشنیاز: لە گوێگرتن بەردەوام بە بێ کۆمێنتدان، هەوڵبدە خاوببەوە یان بە قووڵی هەناسە بدە. هەروەها هەوڵبدە هەڵوێستەکە لە گۆشە نیگایی ئەوەوە ببینیت.

٣ـ لەوانەیە تووڕەیی بەهۆی ئەوەوە بێت تۆ نەزانیت چی بکەیت تا هەڵوێستەکە باشتر بکەیت، یان بەهۆی هەستت بێت بەوەی هەرچی بکەیت ئافرەتەکە هەست بە باشتربوون ناکات.

پێشنیاز: پاش ئەوەی چارەسەرەکانی خۆت پیشاندا و باشتر نەبوو سەرزەنشتی مەکە، چۆن پاش چارەسەر پێشبینی باشتربوونی دەکەیت، چونکە لە ڕاستیدا ئافرەتەکە بەدوایی چارەسەر نەدەگەڕا، هەوڵبدە لە پێشکەشکردنی چارەسەر و پێشنیازەکان ڕێگری لە خۆت بکەیت.

٤ـ له سەرەتادا ڕێزی گوێگرتنەکەت ناگرێت، لەوانەیە وا هەست بکات تۆ دیدگای خۆت لەبارەی شتەکەوە نەخستۆتەڕوو.

پێشنیاز: دڵنیابە پێش ئەوەی دیدگای خۆت بخەیتەڕوو لە قسەکردن بوویتەوە، هەروەها تۆ تێگەیشتیت ئەو دەیەوێت چی بڵێت. کاتێک دیدگاکەت دەخەیتەڕوو دەنگ بەرز مەکەوە.

٥ـ لەگەڵ هەوڵدانت لەوانەیە نەتوانیت لە دیدگای ئافرەتەکە بگەیت، ئەوە ڕێگەت لێ ناگرێت بەباشی گوێ بگریت.

پێشنیاز: پێی ڕابگەیەنە تۆ لە دیدگای ئەو تێنەگەیشتوویت، بەڵام لەسەر ئەوە سەرزەنشتی نەکەیت.

٦ـ تۆ لە هەستەکانی ئەو بەرپرسیارنیت، لەگەڵ ئەوەی لە قسەکانی وا دیارە لەسەر ئەوە سەرزەنشتت دەکات. لە ڕاستیدا شتەکە ئەوەیە دەیەوێت تۆ تێبگەیت ئەو دەیەوێت چی بڵێت.

پێشنیاز: لە هەڵوێستی بەرگریکاری خۆت بگرە، لە گوێگرتن بەردەوامبە تا لە قسەکانی تەواو دەبێت و هەست بکات تۆ گوێت لێ ڕاگرتووە. بەڵام پاش ئەوە هەڵویستت یان دیدگاکەت شیبکەرەوە.

٧ـ ئەگەر وای کرد تۆ هەست بە تووڕەییەکی زۆر بکەیت، ئەوەت بە بیر بێت لەوانەیە ئەو بەباشی لە تۆ نەگەیشت بێت، هەروەها لەوانەیە لە قووڵای دەروونیدا بێ تاوان و لەسەرخۆبێت، زۆر پێویستی بە میهرەبانی و بەزەیی تۆبێت.

پێشنیاز: لەسەر هەستەکان و دیدگاکەی مشتومڕی لەگەڵدا مەکە، دەتوانن ئاخاوتنەکە ڕابگرن و لە کاتێکی زۆر هێمنتر بۆی بگەڕێنەوە.

چۆن گوێدەگریت بەبێ سەرزەنشتکردن:

پیاو زۆر گلەیی لە ژنەکەی دەکات، چونکە ژنەکە سەرزەنشتی دەکات لەوکاتەی لەوانەیە ژنەکە بە پاکی لەبارەی گرفتەکانی قسەبکات، ئەوە گرژییەکی زۆر لە کەشی گفتوگۆی نێوان ژن و مێرد دروستدەکات. لەوانەیە ژنەکە بڵێت: ((ماڵ بەردەوام لە بارێکی فەوزا دایە، هەستناکەم توانام هەبێت بەردەوام ڕێکی بخەمەوە، تۆ کەلوپەلەکانت لە هەموو شوێنێك فڕێ دەدەیت)).

لەوانەیە لێرەدا مێردەکەی وەڵامی بداتەوە و بڵێت: ((جا بۆچی سەرزەنشتی من دەکەیت لەسەر ڕێکنەخستنی ماڵەکە؟)).

باشتر وایە دەستەواژەکانی وەك ئەوە بڵێت: ((ئازارم دەدات تۆ هەست بکەیت ماڵ لەبارێکی فەوزا دایە، ئایا مەبەستت ئەوەیە من هۆکاری ئەم هەموو فەزایەم؟)).

ئەم جۆرە دەستەواژە لە ڕێزگرتنەوەیە، بەڵام لەهەمان کاتدا هەڵێك بە ژنەکە دەدات ئەوەی مێردەکەی هەستی پێ کردووە لە سەرزەنشتی و گلەیی ڕاستی بکاتەوە. لەوانەیە پێی بڵێت: ((مەبەستم نییە تۆ هۆکاری ئەم هەموو فەوزایە بیت)). بێگومان ئەوکات مێردەکە هەست بە هەندێك ئاسوودەیی دەکات، چونکە گوێی لەمەبوو.

باش گوێگرتنی پیاو باش لێکدانەوەی قسەی ژنەکەی بۆ فێربوون پێویستی بە ڕاهێنان و مومارەسە هەیە ، مێرد دەتوانێت کاتێك گەڕایەوە ماڵەوە بە ئەنقەست پرسیار لە ژنەکەی بکات دەربارەی ڕۆژەکەی کە چۆن بووە، لەپێناو ئەوەی ڕاهێنان

لەسەر باش گوێگرتن بکات. لەسەر پیاو پێویستە قسەی ژنەکە واوەرنەگرێت مەبەستیەتی سەرزەنشتی پیاوەکەی بکات لەسەر گرفتەکان یان ناخۆشیەکانیدا، هەروەها پێویستە پیاو بەردەوام ئەوە بە بیرەخۆی بهێنێتەوە بە دوو زمانی جیاواز قسە دەکەن، ئەگەر پیاوەکە هەستی بە هەراسانی کرد لە قسەی ژنەکەی وا باشترە بەردەوام نەبێت لە گوێگرتن، چونکە کەشەکە گرژییەکەی زیاتر دەبێت. دەتوانێت پێی بڵێت: ((بە ڕاستی دەمەوێت گوێ بگرم لەوەی تۆ دەتەوێت بیڵێیت، بەڵام ئێستا زۆر سەختە، پێویستم بە هەندێك كات هەیە بۆ بیرکردنەوە لەوەی گووتت)).

پەیوەندی هاوسەرگیری گەشە دەکات کاتێك گفتوگۆی نێوان ژن ومێرد باشتر دەکات، باشترین گفتوگۆش ئەوەیە لەسەر بنەمای ڕێگرتنی ئاڵوگۆڕکارە بۆ جیاوازییەکانی نێوانیان (هەڵدەستێت) کە وەڵامی پێداویستییە دەروونی و سۆزداری هەردووکیان بداتەوە.

بەشی سێزدەهەم

خۆشەویستی پیاو و خۆشەویستی ئافرەت

﴿ فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ بَعْضُكُمْ مِنْ ﴾ آل عمران: ١٩٥

لەوانەیە هەر یەکە لە پیاو و ئافرەت ئاگایان لەوە نەبێت هەر یەکەیان ڕێگەیەکی تایبەتی و جیاوازیان هەیە بۆ خۆشەویستی، هەروەها سروشتی پێداویستیەکانی سۆزداری کە پێویستییان پێیەتی جیاوازە. لەبەرئەوە لەوانەیە یەکێك بە مەبەستی گوزارشتکردن لە خۆشەویستی بۆ ئەوی تر بەکارێك هەڵبستێت، بەڵام لە واقیعدا ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی لێی دوربکەوێتەوە و لێی ڕابکات. پیاو بەو ڕێگەیە گوزارشت لە خۆشەویستیەکەی دەکات کە هیواخوازە ژنەکەی خۆشەویستی خۆی بۆ دەربڕێت. لەوکاتەی وا باشترە پیاو هەوڵبدات پێداویستیەکانی ژنەکە و ڕێگەکەی فێربێت کەوا پێی باشترە خۆشەویستی پێوە وەربگرێت، پاشان بە وەڵامدانەوەی ئەم پێداویستیانە هەڵبستێت بەم شێوەیە ژنەکەی ڕازی دەکات. هەروەها ژنەکە هەوڵبدات پێداویستییە سۆزداریەکانی مێردەکە و ڕێگەکەی فێربێت کەپێی باشە خۆشەویستی لێوە وەربگرێت، پاشان بە وەڵامدانەوەی ئەم پێداویستیانە هەڵدەستێت بەگوێرەی ئەو ڕێگەی کە مێردەکەی ڕازی دەکات.

لەو سکاڵایانەی بەردەوام لەلایەن ژن و مێردەوە لە زۆربەی کۆمەڵگەکان و خێزانەکان دووبارە دەبێتەوە، هەردووکیان دەڵێن خۆشەویستی پێشکەشی ئەوی تر دەکەن، بەڵام لەبەرامبەر دا ئەوە وەرناگرێت کە پێویستی پێیەتی و دەیەوێت لە سۆز

و خۆشەویستی بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانیدا. لەوانەیە پیاو بڵێت ژنەکەی ڕێزی هەوڵەکەی ناگرێت کە لەپێناوی دەیدات و پێشکەشی دەکات، ژنەکەش دەڵێت مێردەکەی ڕێزی هەوڵەکەی ناگرێت کەوا لە پێناو ئەو پێشکەشی دەکات. لەڕاستیدا زۆربەی جاران هەردووکیان زۆر لە خۆشەویستی و چاودێری پێشکەشی ئەوی تر دەکەن، بەڵام بە ڕێگەیەك کە لایەنەکەی تر بە دڵی نییە، مێردەکە پێشکەشی دەکات بەڵام بەڕێگەی پیاوانە، هەروەها ژنەکەش پێشکەشی دەکات، بەڵام بە ڕێگەی ئافرەتان. لەبەرئەوە هەردووکیان درك بەوە ناکەن کە ئەوی تر پێشکەشی دەکات، چونکە بەو ڕێگەیە نییە کەوا وەرگر پێی باشە.

نموونە لەسەر ئەوە، پیاو ژنەکەی خۆی بە هەراسانی یان بێتاقەتی لە کارێك ببینێت، هەوڵبدات کارەکەی لەسەر سوکبکات لە ڕێگەی کەمکردنەوەی گرنگی ئەو شتەی هەراسانی کردووە، باوەڕی وایە خۆشەویستی و چاودێری پێشکەش دەکات، بەڵام لە واقیعدا ئەو ڕێگەیە هەراسانی و بێتاقەتیەکەی زیاتر دەکات، چونکە ژنەکە پێویستی بەوە نییە کەسێك هەراسانییەکەی کەمبکاتەوە یان پێی ڕابگەیەنێت هەراسان یان بێ تاقەت نەبێت.

هەروەها کاتێك ئافرەت مێردەکەی بە ئازارەوە دەبینێت یان بیری بە کارێکەوە سەرقاڵە، هەوڵبدات لە سەری سووکبکات لە ڕێگەی زنجیرەیەك پرسیار لەبارەی ئەم شتە، باوەڕی وابێت خۆشەویستی و چاودێری پێشکەش دەکات، بەڵام لە واقیعدا مێردەکەی هەراسانتر و بێ تاقەت تر دەبێت لەم پرسیارانەی ئاراستەی دەکرێت.

زۆر گرنگە ژن و مێرد پێداویستی سۆزداری لایەنەکەی تر بزانن.

پێداویستییە سۆزدارییەکانی پیاو و ئافرەت:

پیاو و ئافرەت چەند پێداویستییەکی سۆزداری بنەڕەتیان هەیە، لە ڕێگەی خۆشەویستی و ئەو پەیوەندییەی بەیەکەوەیان دەبەستێتەوە دێتەدی، لەم پێداویستیانە:

١ـ متمانەی ژن بە پیاو/ چاودێری پیاو بۆ ژنەکەی:

ئەوەیە پیاو هەست بکات ژنەکەی متمانەی بە خۆی و بە تواناکانی هەیە، هەروەها متمانەی بە توانای هەیە بە کارە داواکراوەکان هەڵبستێت. پیاوەکە دەیەوێت لە ڕێگەی کردار و هەڵوێستەوە هەست بەوە بکات نەك بە تەنها لە ڕێگەی قسەوە. هەروەها ئەم متمانەیە لە ڕێگەی باوەڕی ئافرەتەکە دەردەکەوێت بەوەی مێردەکەی بە دڵسۆزی هەوڵ و کۆششی خۆی دەدات لەپێناو بەختەوەی و ئاسوودەیی ژنەکە.

لەوکاتەی ئافرەت پێویستی بەوەیە هەست بکات مێردەکەی بە چاودێریکردنی هەڵدەستێت، لە ڕێگەی گرنگیدان بە هەستەکانیەوە. ئافرەت پێویستی بەوەیە بەڕاستی هەست بکات شوێنێکی تایبەتی لای مێردەکەی هەیە.

وەڵامدانەوەی یەکێك لەم دوو پێداویستییە جیاوازە لای یەکێك لە ژن و مێرد بۆ هەیە وەڵامی پێداویستی تر بداتەوە لای لایەنەکی تر. کاتێك ئافرەت متمانە بە توانای مێردەکەی دەکات، ئەوە مێردەکەی زیاتر حەز دەکات چاودێر و خزمەتی بکات. هەروەها کاتێك پیاو بەچاودێریکردنی ژنەکەی هەڵدەستێت، ئەوە ژنەکەی توانای زیاتری دەبێت لەسەر متمانەیەکی قووڵ بە مێردەکەی و بەتواناکانیدا.

دەبێتە هۆی زیاتر لە

متمانەی ژن بە مێردەکەی ⟷ دڵسۆزی پیاو بۆ ژنەکەی.

٢ـ قبووڵکردنی پیاو لای ژنەکەی/ تێگەیشتنی پیاو بۆ ژنەکەی:

ئەوەیە پیاو هەستبکات ژنەکەی هەروەك چۆنە قبووڵی دەکات، بێ ئەوەی هەوڵبدات بیگۆڕێت یان سیفەتەکانی بگۆڕێت. بێگومان ئەمە واتای ئەوە نییە ئافرەت باوەڕی وابێت مێردەکەی لە ناتەواوی خاڵییە، بەڵکو ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئافرەتەکە ئەگەر شتەکە پێویستی بەوەبوو کاری خۆ باشترکردن بۆ مێردەکەی جێدەهێڵێت.

لەوکاتەی ئافرەت پێویستی بەوەیە هەست بکات مێردەکەی گوێی لێ دەگرێت و تێی دەگات و تێدەگەیشترێت، بەوەی بە هێمنی گوێی لە خۆی و هەست و سۆزەکانی دەگرێت، بێ ئەوەی حوکمێك بدات بە ڕەخنەگرتن یان سەرزەنشت بێت.

بەم شێوەیە هەرچەندە ئافرەت لە پیاوەکەی قبووڵبکات، مێردەکەی دەتوانێت گوێی لێ بگرێت و لێی تێبگات. جا هەر چەندە پیاوەکە گوێ لە ژنەکەی ڕاگرت، ئەوە قبووڵکردنی لای ژنەکەی زیاتر دەبێت، بەم شێوەیە.

دەبێتە هۆی زیاتر لە

قبووڵکردنی ژنەکە بۆ پیاوەکە ⟷ تێگەیشتنی پیاو بۆ ژنەکەی.

٣ـ ڕێزلێنانی ژن لە پیاوەکەی/ ڕێزی پیاو بۆ ژنەکەی:

بەوەی پیاو هەست بکات ژنەکەی ڕێزی ئەو هەوڵەی لەپێناوی دەیدات دەگرێت، هەروەها تێبینی ئەو شتە بکات کە لەپێناو بەختەوەری ژنەکەی پێشکەشی کردووە،

پێی ڕابگەیەنێت چەند ئاسوودەیە لەوەی بۆی هێناوەتەدی، ئەوکات پیاوەکە هەست بە ڕێزلێنانی ژنەکەی بۆ خۆی دەکات. ئافرەتەکە درك دەکات هەوڵەکەی بەفیڕۆ نەڕۆیشتووە، لەبەرئەوە پیاوەکە بە پەرۆش دەبێت و هەوڵدەدات زیاتر پێشکەش بکات.

لەوکاتەی ئافرەت پێویستیەتی درك بەوە بکات مێردەکەی گرنگیپێندانی یەکەمی بۆ هەستەکان و پێداویستیەکان و ئارەزووەکان و ئاواتەکانی ژنەکەیەتی، ئەوکات هەست بە ڕێزی مێردەکەی بۆ خۆی دەکات. پیاو ئەوە لە ڕێگەی گرنگیپێدانی ڕاستەقینە بە ژنەکەی دەهێنێتەدی، هەروەها لە ڕێگەی بیرهاتنەوەی بۆنە تایبەتیەکان کە بە ژنەکە پەیوەستە، وەك یادی هاوسەرگیریتان، هەروەها لە ڕێگەی هەڵسانی بە هەندێك کاروباری ماددی کەوا گرنگیپێدانی دەردەخات وەك دیارییەك یان چەپکە گوڵێك.

دەبێتە هۆی زیاتر لە

ڕێزلێنانی ژن بۆ پیاوەکەی ⟷ ڕێزی پیاو بۆ ژنەکەی.

٤- سەرسامبوونی ژنەکە بە پیاوەکە/ خۆبەختکردنی پیاوەکە بۆ ژنەکەی:

پیاو پێویستیەتی هەست بکات ژنەکەی پێی سەرسامە، ئەوەش لە ڕێگەی دەرخستنی بەختەوەری و گەشانەوە و ڕەزامەندی ژنەکەی دەبێت بۆ پیاوەکە، یان لە ڕێگەی دەرخستنی سەرسامی خۆی بە سیفەتەکانی پیاوەکەی لە کارامەیی و قسەخۆشی و نەرمی و تێگەیشتن و ئازایەتی و بەخشندەیی. کاتێك پیاوەکە هەست بە سەرسامی ژنەکەی دەکات بۆی، ئەمە پاڵی پێوە دەنێت بەجوانترین شێوە خزمەت و چاودێری ژنەکەی بکات.

لەوکاتەی ئافرەت پێویستیەتی هەست بکات مێردەکەی بە جوانی خزمەتی دەکات و خۆی بۆ چاودێری و پاراستنی ئامادە دەکات. ئەوە بۆ پیـاو دەهێنێتـەدی ژنەکـەی لای لە هەموو شـتێکی تـر لـە ژیـانی وەك کـار یـان خوێنـدن یـان هیوایـەت یـان پەیوەندییـە کۆمەڵایەتیـەکانی گـرنگترە، هـەروەها ڕاڕا نابێـت لـەوەی لـە پێنـاو بەختەوەری و ئاسوودەیی ژنەکەیدا خۆی بەختبکات. ئەم جۆرە هەستانە ئـافرەت زۆر بەختەوەر دەکات، سەرسامی بە مێردەکەی زیاتر دەبێت کاتێك هەست دەکات ژمارە یەکە لە ژیانیدا.

٥ـ پەسەندکردنی ژن بۆ پیاوەکە/ دانپێدانانی پیاو بە ژنەکەی:

لە پێداویستییە سۆزدارەیەکانی پیاو ئەوەیە هەست بکات هەڵوێستی ژنەکـەی لـە پەسـەندکردنی ئەو کارانـەی دەیکـات دەردەچـێت، سوارچـاکی خەونـەکان، ئـافرەت دەتوانێت وەڵامی ئەم پێداویستییە بداتەوە لە ڕێگەی ڕازیبـوونی پیشـانبدات خـۆی لەوەی مێردەکەی دەیکات ، یان لە ڕێگەی گەڕان بە دوایی پاڵنەرە باش و نوێـەکان بۆ ئەم کارانەوە.

ئافرەتیش پێویستی بەو هەستەیە کەوا مێردەکەی لەسەر هەستەکانی بڕیاردەدات، هەموو مافێکی هەیە خاوەن ئەم هەست نەبێت. پیاوەکـە وەڵامـی ئـەو پێویـستییە دەداتەوە بەوەی خۆی بگرێت لە سکاڵا یان ڕەخنـە لـەوەی هەسـتی پێکـردووە، یـان ڕێگری لە هەوڵـدان بـۆ دەرخسـتنی ژنەکـە بـەوەی هەڵەیـە لەبـەر هەراسـانی یـان هەستیاری لە شتەکەدا، کارەکەش شایستەی ئـەم هـەموو شـتەیە نییـە. ئـافرەتیش پێویستی بەوەیە لە هەڵوێستی مێردەکەی شتێك ببینێت ئاماژە بکات ئـەوە مـافی خۆیەتی درك بەوە بکات کە هەستی پێدەکات، لەگەڵ ئـەوەی لەوانەیـە هەسـتەکانی پیاو لە هەستەکانی ژنەکەی جیاواز بێت، یان دیدگایان بۆ کارەکە جیاوازبێت.

ئەو ئافرەتەی کە هەست بە دانپێدانانی مێردەکەی بە هەستەکانی دەکات دەتوانێت کردەوەکان و هەڵوێستەکانی مێردەکەی بەشێوەیەکی باشتر پەسندبکات. هەروەها پیاوەکەش کەوا دەبینێت ژنەکەی هەڵسوکەوتەکەی پەسەند دەکات، توانادارتر دەبێت لەسەر هەستەکانی ژنەکەیدا ڕازی بێت، کەوا بۆی هەیە ئەو هەستەی دەوێت هەیبێت.

٦ـ هاندانی ژنەکە بۆ پیاو/ دڵنیایی پیاو بۆ ژنەکە:

هاندانی ئافرەت بۆ مێردەکەی بۆی هەیە پاڵنەرێکی بەهێزی پێبدات بۆ ئەوەی هەوڵ و کۆششی زیاتر بدات، مێردەکە پێویستی بەم جۆرە هاندانەیە لەپێناو بەردەوامبووندا. ئافرەت ئەوە لە ڕێگەی بەردەوامی گوزارشتکردن لە متمانە بە پیاوەکە و بە سیفەتەکان و بە کردەوەکانی دەهێنێتەدی.

لەوکاتەی ئافرەت پێویستییەکی بەردەوامی بە دڵنیایی کردنەوەی پیاوە بۆی. ئەو هەڵەیەی پیاو تێی دەکەوێت ئەوکاتەیە کەوا گومان دەبات پاش ئەوەی بە ژنەکەی گووت خۆشی دەوێت پێویستی بە زیاتر و دڵنیاییکردنەوە نییە. ڕاستییەکە ئەوەیە ئافرەت بەردەوام پێویستی بە دڵنیایی پیاوەکە هەیە جار دوایی جار، تا بەدیار بخات لە خۆشەویستی و ڕێزگرتنی ژنەکەی بەردەوامە. پیاو ئەم دڵنیاییە لە ڕێگەی دەرخستنی چاودێری و تێگەیشتن و ڕێزی بۆی و دانپێدانان بە هەستەکانی و خۆبەختکردنی لە خۆشەویستی پێشکەشدەکات.

کاتێك دەڵێین هەموو ئەوەی پیاو پێویستی پێیە بریتییە لە متمانە و قبووڵ و ڕێزلێنان و بەدڵبوون و پەسەندکردن و هاندان، یان کاتێك دەڵێین ئافرەت پێویستی بە چاودێری و تێگەیشتن و ڕێز و خۆبەختکردن و دانپێدانان و دڵنیایی هەیە، ئێمە مەبەستمان نییە یەکێك لەم پێداویستیانە تایبەت بێت بە لایەنێکیان و ئەوی تر

پێویستی پێی نەبێت. هەردووکیان پێویستیان بەهەموو ئەم هەستە سۆزداریانە هەیە، بەڵام هەریەکەیان تایبەتمەندی خۆیان هەیە.

هەڵانێك کە ئافرەت دتوانێت بیکات:

کاتێك ئافرەت سروشتی پێداویستییە سۆزداریەکانی مێردەکەی نازانێت، ئەوە لەوانەیە بکەوێتە ناو هەندێك هەڵەوە لە مامەڵەکردنی لەگەڵیدا، لەوکاتەی وادەزانێت کارێکی باش دەکات. لەو هەڵانەی ئافرەت دەتوانێت بیکات و، پیاویش هەست بە خۆشەویستی نەکات:

١ـ هەوڵبدات ڕەفتاری چاکبکات یان ئامۆژگاری پێشکەشبکات.

پیاوەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە، چونکە ژنەکە متمانەی پێ نییە.

٢ـ هەوڵدەدات بیگۆڕێت یان دیسپلینی ڕەفتاری بکات لەڕێگەی قسەکردن لە هەراسانی یان هەستە نەرێنیەکانیدا.

پیاوەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە، چونکە ژنەکە هەروەك هەیە قبوڵی ناکات.

٣ـ ئاماژە بە هەوڵ و کۆششی ناکات کە لەپێناوی داویەتی، بەڵکو گلەیی لەوە دەکات کە بۆی نەکردووە.

پیاوەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە، چونکە ژنەکە ڕێزی ئەوە ناگرێت کە دەیکات.

٤ـ ڕەفتاری ڕاست بکاتەوە و پێی بڵێت لەسەریەتی چی بکات وەك ئەوەی منداڵ بێت.

پیاوەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە، چونکە ژنەکە هیچ بەدڵبوونێکی پیشان نەداوە.

٥ـ گوزارشت لە هەستە نەرێنیەکانی دەکات بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، پرسیاری گاڵتەئامێز دەکات وەك: ((چۆن دەتوانیت ئەوە بکەیت؟)).

پیاوەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە، چونکە وەك ئەوە وایە پەسەندکردنەکەی کشاندبێتەوە.

٦ـ ئەگەر بڕیارێکی دا یان دەستپێشخەری لە کارێکدا کرد ڕەخنەی لێدەگرێت یان ڕاستی دەکاتەوە.

پیاوەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە، چونکە ژنەکە هانی نادات بە خۆی کارێك بکات.

هەڵەنێك لەوانەیە پیاو بیکات:

لەوانەیە پیاو بکەوێتە ناو هەندێك هەڵەوە کاتێك درك بە پێداویستیە سۆزداریەکانی ژنەکەی ناکات، لەبەرئەوە دەستپێشخەری لە جێبەجێکردنی ناکات، وا دەزانێت کارێکی باش دەکات. لەو هەڵانە:

١ـ گوێی لێ ناگرێت یان گرنگی پێنادات یان پرسیارێکی لێ ناکات لە گرنگیدانی بێت.

ژنەکە هەستدەکات خۆشەویست نییە، چونکە پیاوەکە ئاگایی لێ نییــە و ،ادیـارە چاودێری ناکات.

٢ـ کێشێکی گەورە بۆ هەستەکانی دانانێت یان هەوڵـدەدات ڕاسـتی بکاتـەوە، وا گومان دەبات داوای چارەسەری لێ دەکات، ئامۆژگاری پێشکەش دەکات.

ژنەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە چونکە پیاوەکە لێی تێناگات.

٣ـــ گـوێی لـێ دەگرێـت، بـەڵام توورەدەبێـت و سەرزەنشـتی دەکـات لەسـەر هەراسانیەکەی یان سەر ئێشەکەی.

ژنەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە، چونکە پیاوەکە ڕێزی هەستەکانی ناگرێت.

٤ـ لە گرنگـی هەسـتەکان و ئەوەشـی دەیـەوێت کـەم دەکاتـەوە، وا لـێ دەکـات هەستبکات منداڵەکان یان کار یان هیتر لای ئەو لە ژنەکەی گرنگترە.

ژنەکە هەست دەکـات خۆشەویسـت نییـە، چـونکە خـۆی بـەخت ناکـات لـەپێناو خۆشەویستیەکەی، هەروەها نایکاتە گرنگترین شت لە ژیانیدا.

٥ـ کاتێك هەراسان دەبێت، بۆ ژنەکەی ڕوون دەکاتەوە لەبەرچی ئەو لەسەر هەقـە، لەسەر ژنەکەیە هەراسان نەبێت.

ژنەکە هەست دەکات خۆشەویست نییە، چـونکە دان بـە هەسـتەکانی نانێـت و وا دەکات ژنەکە هەست بکات ئەو هەڵەیە.

٦ـ پاش ئەوەی گوێدەگرێت لەوانەیە هیچ نەڵێت یان ژوورەکە جێبهێڵێت.

ژنەکە هەست بە نائەمنی دەکات، چونکە لە پیاوەکە ئەو دڵنیاییەی دەست ناکەوێت کە پێویستی پێیەتی.

بەهێزکردنی پەیوەندی خۆشەویستی لە نێوان ژن ومێرد دا:

ئەوەی پەیوەندی خۆشەویستی نێوان ژن و مێرد بەهێزدەکات، ئەوەیە هەردووکیان هەوڵبدەن پێداویستیەکانی ئەوی تر بهێننەدی، ئەوەش بەوەی پیاوەکە ئەوەی ژنەکەی پێویستی پێیەتی پێشکەشی بکات، هەروەها ژنەکەشی ئەوەی مێردەکەی پێویستی پێیە پێشەکەشی بکات. هەڵەی باو کەوا لە دواوەی شکستی زۆریەی پەیوەندیەکانی هاوسەرگیریە دەوەستێت لەگەڵ ئەوەی خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێرددا بوونی هەیە، تەنها یەکێکیان ئەوەی خۆی پێویستی پێیەتی پێشکەش بکات نەك ئەوەی لایەنەکەی تر پێویستی پێیەتی. ئافرەت پێویستی بە چاودێری و تێگەیشتن و ئاخاوتنە هەیە لەبارەی هەستەکانیدا..دەبینین ئەم شتە پێشەکەشی مێردەکەی دەکات کە لێی دوردەکەوێتەوە و وەڵامی پێداویستیەکانی ناداتەوە، ئافرەتەکە لە دڵی خۆی دەپرسێت بۆچی پیاوەکەی وەڵامی نەدایەوە. پیاوەکە کەوا پێویستی بە متمانە و قبوولکردن و... هەیە دەبینین متمانە بە ژنەکەی دەکات هیچی لێ ناپرسێت، وا گومان دەبات ژنەکە پێویستی بەوە هەیە، لەوکاتەی لە ڕاستیدا پێویستی بەوەیە پرسیاری لێ بکرێت و هەلێکی پێ ببەخشرێت تا قسە لەبارەی هەستەکانی بکات.

ژیانی هاوسەرگیری زیاتر جێگیر و هێمن دەبێت کاتێك هەریەکە لە ژن و مێرد پێداویستییە بنەڕەتیەکانی ئەوی تر دەزانن، هەوڵی وەڵامدانەوەی دەدەن، ئەگەر نا دۆخەکە ململانێ و ناکۆکی دەبێت لەگەڵ بوونی خۆشەویستییەکی سۆزداری و نیازێکی باش. لەبەرئەوە دەبێت زانین هەبێت بۆ ئەوەی ڕێگەکە ڕوونبێت.

بەشی چواردەیەم

گـــۆڕانی جیاوازیەکان بۆ نـــاکۆکی

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرٗا مِّنَ ٱلظَّنِّ ﴾ الحجرات: ١٢

پاش ئەوەی زانیمان چۆن ژن و مێرد جیـاواز دەبـن لەگـەڵ یـەکتردا، لـەم بەشـەدا لێکۆڵینەوە لەوە دەکەین کـە چـۆن ئـەم جیاوازییانـە دەگـۆڕێن و دەبنـە نـاکۆکی و ململانێ. سەیری هەندێك ڕێگەی بێ سوود دەکەین کەوا ژن و مێرد پێـی هەڵدەسـتن بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی گرژی و ناکۆکی خۆیان، هەروەها هەندێك ڕێگـەی زۆر کارا کەوا ژن و مێرد دەتوانن فێری ببن بۆ چارەسـەرکردنی ناکۆکیەکانیان.

زۆر بەسوودە هەردوو لایەن لە خۆیان بپرسن:

- ڕێگەی من چییە بۆ هەڵسوکەوت کردن لە بەرامبەر گرفتەکاندا؟
- ئەو ئامراز و نەریتانە چین کە لەکاتی قەیرانەکان مامەڵـەی پـێ لەگـەڵ یەکتردا دەکەین؟

شتێکی زانراوە ژن و مێـرد پـاش ماوەیـەك لـە نـاکۆکی و هەوڵـدان بـۆ کۆتـایی پێهێنانێ ململانێکان، ئامراز و نەریتەکان گەشەپێدەدەن و بـەگوێرەی پێویسـتی بـۆ چارەســەرکردنی ناکۆکییــەکان هەڵســوکەوت دەکــەن، بــێ ســەیرکردنی هۆکــار و پاکانەکانی ئەم ناکۆکییە، جا منداڵان بن یان پارە یان پەیوەندی سێکسی یـان کـار یان ماڵ بێت. شتەکە گەشەدەکات تا دەبێتە نەریت، واتە هـەر جـارەی جیـاوازبوون ئەوە بە هەمان ڕێگە و شێواز لەسەرەتای ناکۆکییەکەوە هەڵسوکەوت دەکەن، دەچـنە

بازنەیەکی بەتاڵ لە مشتومڕ، بە هەمان ئەنجامیش دەگەن کە ((چارەسەر نییە)) لەبەرئەوە باشترە سەیری هۆکاری مشتومڕەکە بکەن.

پەرتووکەکانی دەروونزانی بڕیاریانداوە هەڵسوکەوتی سروشتی بەرامبەر بارێکی هەڕەشەکراو لە مرۆڤ هەروەك لە دیمەنەکانی حاڵەتی ناکۆکیداهەیە یان (پاشەکشە و ڕاکردن) دایە یان لە بارێکی ((ململانێ و هێرش)) دایە.

حاڵەتی ململانێ:

زەکەریا و سورەیا ماوەی پێنج ساڵە ژن و مێردن. هەرجارەی ناکۆکی لە نێوانیان ڕوویدات ئەوە زەکەریا زۆر توند و سوورە، لەو کاتەی سورەیا ئارەزووی پاشەکشە و جێهێشتنی گۆڕەپانەکە هەیە بە داوای لێبوردنەوە، باوەڕی وایە ((ژیان جێگەی جەنگ و ململانێ نییە، من پاشەکشە دەکەم و خۆبەدەستەوە دەدەم)). کەچی زەکەریا لەماوەی کۆتایدا هەندێك گۆڕاوە بەهۆی زۆری ناکۆکیەکانی نێوانیان، لە هەفتەی ڕابردوودا کاتێك بینی ژنەکەی بانگهێشتی هەندێك میوانی کردووە بێئەوەی پرسی پێ بکات، ئەم گفتوگۆیە لە نێوانیاندا ڕوویدا:

- زەکەریا: ((بۆچی ئەوەت کرد؟)).

- سورەیا (لە بارێکی بەرگریکاریدا): ((بۆچی نا، تۆ لە شتەکان هیچ پرسم پێناکەیت! لە هەینی ڕابردوو برادەرەکەت بانگهێشت کرد بێ ئەوەی پرسم پێ بکەیت، پاشان لەگەڵیدا ڕۆیشتی و من و منداڵەکانت بە تەنها جێهێشت)).

- زەکەریا: ((یەك خولەك بوەستە من ...)).

- سورەیا: ((قسەکردنم مەپچڕێنە!)).

ـ زەکەریا: ((تۆ ناچارم دەکەیت بت بچڕێنم، تۆ بەردەوام قسە زۆر دەکەیت)).

ـ سورەیا: ((نازانم کەی گەورە دەبیت، تۆ وەك منداڵێکی گەورە وایت!)).

ـ زەکەریا: ((تۆش بە تەواوی وەك دایکتیت!)).

ـ سورەیا: ((جا ناتەواوی دایکم چییە!؟)).

ـ زەکەریا: ((بەردەوام هەوڵدەدات بۆچوونی خۆی بسەپێنێت بەسەر ئەوانی تردا، تۆش وەك ئەو دەکەیت!)).

ـ سورەیا: ((کەواتە ئەوە بۆچوونی تۆیە سەربارەت بە دایکم، ئێستا ڕاستی دەرکەوت. من هەرگیز لەم شوێنەدا نامێنێمەوە)).

ـ زەکەریا(بە دەمارێکی ساردەوە): ((تۆ دەزانیت دەرگا لە کوێیە، هەروەها ڕێگەش لە کوێیە، من ڕێگریت لێ ناکەم!)).

ـ سورەیا(بە تووڕەیی لە مەتبەخ دەچێتە دەرەوە) : ((نامەوێت جارێکی تر بتبینمەوە!)).

چۆن جیاواز دەبین یان مشتومڕ دەکەین؟:

جێگەی سەرسوڕمان نییە ببینین زەکەریا و سورەیا زۆر ناکۆکییان بەسەردا ڕۆیشتبێت لەماوەی ژیانی هاوسەرگیرییان، گرفتەکە ڕەتکردنەوەی دانپێدانانە بە جیاوازی تاکایەتی و تێڕوانینەکانیان، ئەوە لە شتە زۆر باوەکانە لە پەیوەندییەکانی هاوسەرگیری، هەروەها لەوانەیە ئاماژەیەکی ترسناکی ئایندەی پەیوەندی نێوان هەردوو لایەن بێت. ناکۆکی، خۆی لە خۆیدا شتێکی خراپ نییە، بەڵام دەبێت مرۆڤ

هەڵویستی خۆی ڕوونبکاتەوە و، داوای مافەکانی خۆی بکات ـ بیّ ئەوەی ئەرکەکانی لە بیربکات ـ. پێویستە پەیوەندی نێوان ژن و مێرد زیندو و زیندەگی بێت، دەبێت وەرگرتن و دان و هەندێك جیاوازی لە تێڕوانینیەکان شتێکی سروشتی بێت. بەڵام زۆری ناکۆکیەکان بە کارێکی ناتەندروست و تێکدەری پەیوەندی نێوانیان دادەنرێت، ئەوەش بە هۆی ئەوەی لەگەڵ ناکۆکیەکە دێت لە گوێنەگرتن لە لایەنەکەی ترەوە، هەروەها لەوانەیە دەنگ بەرزکردنەوە و توندی قسە، بەڵام لە هەموو ئەوانە گرنگتر ئەو بیرۆکە نەرێنیانەیە کەوا کاتێك هەموو لایەك هەوڵدەدات قسە و هەڵرێستی لایەنەکی تر لێکبداتەوە. وەك لە نموونەی پێشەوەی نێوان زەکەریا و سورەیا : (تۆ وەك منداڵێکی گەورەیت ـ تۆ بەردەوام زۆر قسە دەکەیت..).

زۆربەی جار مرۆڤ بە هێرشکردن بۆ سەر لایەنەکەی تر دەست پێدەکات بەشێوەکی نائاگایی، دەستپێکێك لە ڕێسای ((باشترین ڕێگە بۆ بەرگریکردن هێرشبردنە)) هاتووە، دەست بە سەرزەنشتی و تاوانبارکردن و دەستەواژەی ناشیرین دەکات. مرۆڤ لەوانەیە بانگەشەی دڵسۆزی و ڕاستگۆیی بکات لەوەی دەیڵێت، لەگەڵ ئەوەی لە ڕاستیدا نابابەتییە و لە چاکە لادەدات، هەروەها هەوڵدەدات یەخەی دەست بۆ ڕاستی ببات لە پێناو تۆڵەکردنەوە لە ئەوی تر و گاڵتەپێکردنی، ((تۆ بەتەواوی وەك دایکت وایت!)). مرۆڤ کاتێك ئەو شتەی دەیەویت دەستی ناکەوێت دەست بە تووڕەیی و کاردانەوە و هاوارکردن و گریان دەکات، لەوانەیە کەلوپەل بشکێنێت یان فڕێبداتە لای ڕاست و چەپییەوە.

کاتێك مرۆڤ پارچەیەك کەلوپەلی نوێ لە ماڵ دادەنێت لەوانەیە چەند جارێك خۆی پێدادات پێش ئەوەی ((فێربێت)) هەرجارێ بەوێدا ڕۆیشت خۆی لیّ لابدات، بەڵام زۆرێك لە ژن و مێردەکان لە هەڵەکانی گفتوگۆ و ناخاوتنی نێوانیان فێرنابن، دەیانبینین ڕۆژ دوای ڕۆژ، هەفتە دوای هەفتە هەمان هەڵە دووبارە دەکەنەوە.

هەردوو لایەن دەیەوێت هەڵوێست و مشتومڕی خۆی سەربخات لەگەڵ ئەوی تردا، لەوانەیە جار دوای جار بە قسەکەی بریندارى کردبێت. لەجیاتی ئەوەی فێربێت، زیاتر نەرێنی دەبێت، لەوانەیە دەنگی زیاتر بەرز ببێتەوە و، دەستەواژەی بریندارکەر زیاتر بەکاربهێنێت.

گرفتەکە ئەوەیە ژن و مێرد زۆر بەئاسانی دەتوانن بکەونە ناو ئەم بازنە ناتەواوە، لە ئەنجامی کاریگەری ئامرازەکانی ڕاگەیاندنە جۆراوجۆرەکانەوە لە فیلمەکان و زنجیرەکان و ڕۆمانەکاندا. لە جیاتی ئەوەی ژن و مێرد دابنیشن بۆ قسەکردن لەبارەی ناخۆشی و گرفتەکانیان، یەکێکیان پەنا بۆ کاردانەوە و مشتومڕ دەبات تەنانەت بێ بیرکردنەوەیەکی هێمن و دانایانە لەوەی دەیڵێت یان دەیکات. هەردوو لایەن هەوڵدەدەن پەنا بۆ کورتترین ڕێگە بەرن بۆ تۆڵەکردنەوە و بەدەستهێنانی سەرکەوتن، دەیبینیت پەنا بۆ وشە و دەستەواژەگەلێك دەبات بە دڵنیاییەوە دەزانێت لە هەڵویستەکەی پێشتر پێی هەراسان دەبێت و ئازاری لایەنەکەی تر دەکات.

چۆن دەمەقاڵێ دروستدەبێت و لە ژێر دەست دەردەچێت؟:

بینیمان چۆن دەمەقاڵێ بە خێرایەکی زۆر لە نێوان زەکەریا و سورەیا دروست بوو، چۆنیش لە دەست چووە دەرەوە. دەمەقاڵێیەکە بە شتێکی ئاسان دەستی پێکرد ئەویش بانگەشەی نزیکەکانی بوو بێ ئەوەی پرسی پێشوەختەی پێبکات، پاشان شتەکە بۆ تاوانبارکردن و هێرش بۆ سەر سیفەتە کەسێتیەکانی گوازرایەوە، پاشان هێرشەکە نزیکەکانیشی گرتەوە - دایکی سورەیا ، پاشان جیابوونەوە و بەجێهێشتنی مەتبەخ.

سەختی لەوەدایە ژن و مێرد ئاگایان لە مشتومڕەکە نەبێت لە سەرەتاکەیدا، لەناکاو بۆ جێگەیەکیان دەبات هەستیشی پێناکەن. لەکاتی توورەیی و کاردانەوە

هەردووکیان قسەی بریندارکەر بەکاردەهێنن کە بە تەواوی مەبەستیان نییە، هەروەها گوزارشت لە ڕاستی هەستەکان و هزرەکانی ناکات ڕووەو ئەوی تر، بەڵام ئەم قسەیە سروشتێکی نەرێنی بە هەردوولایەن دەدات لەبارەی ئەوەی تر، وا وەردەگرێت کەوا بە ڕاستی گوزارشت لە هەست و هەڵوێستی دەکات: ((کەواتە ئەوە بۆچوونی تۆیە سەربارەت بە دایکم، ئێستا ڕاستی دەرکەوت!)) بەهۆی ئەوە گفتوگۆی نەرێنییەکە کارگەریەکی تەواوی بەسەر پەیوەندی و خۆشەویستی نێوان ژن و مێرد دەبێت، ئەو پەیوەندییە بەهێزەی کەوا بەیەکەوە کۆی کردبوونەوە لەق دەبێت.

((دەبێت گۆڕان لە دەروونی خۆمانەوە دەست پێبکات)):

هەموو دەمەقاڵێیەك دوژمنکارانە یان توند نییە. هەندێك باوەڕی وایە هەرگیز ناتوانێت قسەیەکی بریندارکەر یان خراپ بە ئەوی تر بڵێت، بەڵام لەوانەیە پەنا بۆ ئامرازگەلی تر ببات وەك پێچ و پەنا و بەرگریکردن لە خود و، داننەنان بە هەڵەی کەسیتی و، پێداگرتن لەسەر تاوانبارکردنی ئەوی تر. لەوانەیە کەسێك دەست بە ئامۆژگاری کردن بکات و وا خۆی دەربخات دەیەوێت ئەوی تر بگۆڕێت، بەڵام لە ڕاستیدا نایەوێت زیاتر لێی نزیك بێتەوە. زۆربەی جاران کاتێك لایەنێك هەوڵدەدات ئەوی تر بگۆڕێت ئەوە کاردانەوەی لایەنی دووەم ئەوەیە هەوڵبدات یەکەم بگۆڕێت. بەمشێوەیە هەردووکیان دەست بە هەڵویستی خۆیانەوە دەگرن، خۆی وا دەبینێت کە خاوەنی هەموو هەقێکە و دەبێت ئەوی تر بگۆڕێت، ناشیەوێت دان بە هەڵەی خۆی بنێت، هەروەها ئامادەش نییە لە هەڵویستی ئەوی تر بگات، تەنانەت ئامادە نییە خۆشی بگۆڕێت. لەبەرئەوە هیچ لایەنێکیان گوێی لەوە ڕاناگرێت کە ئەوی تر دەیلێت، بۆچی گوێ بگرێت لەوکاتەی خۆی لەسەر هەقە؟ هەردووکیان بەشێرەیەکی نەرێنی قسەی یەکتر دەبڕن ، دەچنە ناو بازنەیەکی ناتەواو لە وەرگرتن و دان، شتێ لە گوێپێنەدان و کەمتەرخەمی و بێزاری باڵ بەسەر پەیوەندیەکە دادەگرێت. ئەوەش لە

کۆتاییدا ململانێ لەسەر دەسەڵات دەبێتە هۆی فەرامۆشکردن و دووری لە نێوان ژن و مێرد، بێ سەرکەوتنی لایەنێك، بەشێوەیەك هەریەکێکیان دەیەوێت سەرکەوێت و ئەوی تر هەڵە بکات.

پاش ئەوەی حاڵەتی ململانێمان بینی، با ئێستا سەیری حاڵەتی پاشەکشە بکەین، کەوا شێوەی دووەمە لە کاردانەوەی دەروونی.

حاڵەتی پاشەکشە:

((هیچ جیاوازییەکمان نییە!)):

ماوەی پازدە ساڵ بەسەر هاوسەرگیری کازم و هوبە دا ڕۆیشتووە، بیریان نایەتەوە هیچ تەمەقاڵێیەك لەنێوانیان ڕوویدابێت، سوورن لەسەر ئەوەی هیچ ناکۆکییەك ڕووینەداوە. کاتێك کازم بۆچوونی خۆی لەبارەی شتێك لە شتە گشتییەکان لەسەر کۆمەڵگە یان سیاسەت بێت دەخاتەڕوو، ئەوە ژنەکەی، هوبە بەتەواوەتی لەگەڵی هاوڕادەبێت بێ ئەوەی بۆچوونی کەسێتی خۆی لەبارەی شتەکەوە بخاتەڕوو. هەروەها کازمیش گفتوگۆی بۆچوونەکانی هوبە ناکات کەوا لەبارەی کاروباری ماڵ و منداڵان دەیدات. هەردووکیان لە خێزانێك پەروەردە بووینە بەرگەی بیرۆکەی((خەڵکی باش ناکۆك نابن و دەمەقاڵێ ناکەن)) دەگرن، هەردووکیان بێدەنگی و قسەنەکردن فێربووینە تا ((دایکەکە دڵی نەشکێت)) یان ((باوکەکە هەراسان نەبێت)). لەبەرئەوە بەردەوام خۆیان لە گرژی نێوانیان لادەدەن لە ڕێگەی ڕازیبوونی یەکێکان بۆ ئەوی تر و ناکۆك نەبن.

هوبە گووتی: ((ئێمە هیچ جیاوازییەکمان لە بۆچوون یان ڕازی نەبوون نییە!)) هەروەها ئەوەشی خستەسەر: ((ئێمە یەکترمان خۆش دەوێت، لەبەرئەوە قسە

لەبارەی ئەوەی هەراسانمان دەکات ناکەین، واز لە شتەکە دەهێنین بێ ئـەوەی روونـی ئاو لێڵ بکەین)). کازم بە سـەری خۆی ئاماژە دەکات بـەوەی بەمـە رازییـە، پاشـان دەڵێت: ((نهێنی هاوسەرگیری بەختەوەرمان دۆزیتەوە، ئەویش ئـەوەی هـەردووکمان خۆمان لە یەکتر لادەین، دەست لەکاری ئەوی تر وەرنادەین!)).

بێگومان ئەوان بەردەوام لە بارێکی ترس دانە لە دروستبوونی گرژی و جیاوازی لـە نێوانیاندا، لەبەرئەوە لەسـەر ئـەم رێگەیـە لـە ژیـان راهاتوونـە کـەوا بەیەکـەوەیان دەهێڵێتـەوە، بـەڵام ئەمـە ئامـاژە بـە بـەهێزی پەیوەنـدی و خۆشەویسـتی و لێکتێگەیشتنی نێوانیان ناکات. لەوانەیە هاوسەرگیریەکەیان ((سـەقامگیر بێـت))، مافی خۆیتیان بەم رێگەیە بژین، بەڵام پێویستە تایبەتمەندیـەکانی ئـەم رێگەیـە لـە ژیانی هاوسەرگیری بزانن، هەتا مرۆڤ ئەوەی دەیـەوێت بـە روون و ئاشـکرایی هـەڵی بژێرێت.

سپاردە و ئاشکرایی لە پەیوەندی تەندروستدا:

ئاسانە تێبگەین چۆن هەندێك خەڵك دەترسـن دان بـە بـوونی جیـاوازی بنـێن تـا پەیوەندی نێوانیان تێکنەچێت. لەبەرئەوە ئەوانە ـ زۆربەی جـاران بـە نائاگایانـەوە ـ خۆیان لەو ناوچەیە لادەدەن کە گرژی تێدا بێت، لە رێگەی شاردنەوەی ئەم جیاوازیانە و رەتکردنەوەی بینینیان، لەوانەیە ئەم رێگەیە لە ژیان دروست بێت کاتێك یەکێك لە ژن و مێرد هەڵوێست و رەفتارێکی دژواری هەبێت ئەوی تر حەزی لە سەلامەتی ئـەم پەیوەندییە بێت، یان کاتێك قەیرانێك لە خێزاندا هەبێت چاو لـە شـتەکان بپۆشـرێت یان پشگوێ بخرێن یان دوا بخرێن بۆ کاتێکی گونجاوتر، هـەروەك کاتێـك کەسـێك لـە خێزان مردبێت یان رووداوێکی گەورە روویدابێت.

زۆربەی جاران پشتگوێ خستنی گرفتەکان و جیاوازیەکان کـارێکی دروسـت نییـە. چونکە دەبێت هەندێك جیاوازی تاکایەتی و جیاوازی لە نێوان ژن و مێرد هەبێت، جا پەیوەندی هاوسەرگیری هەرچەندە بەهێز بێت، ئەم هاوسـەرگیرییە دووتـاك بەیەکـەوە کۆدەکاتەوە کە هەریەکەیان کەسێتی و هزر و ئارەزوو و چێژ و سـۆز و پێداویسـتی و خۆشەویستی و ڕقی تایبەت بە خۆیان هەیە. لە شاردنەوەی ئـەم جیاوازییانـە باشـتر ئەوەیە بە گەشەکردن و هەڵکردن و مامەڵەی لەگەڵدا بکەین بەشـێوەیەکی بابـەتی و دانایی. کاتێك مرۆڤ ئەوە لەسەرخۆی فـەرزدەکات ڕۆڵێکـی کۆمەڵایـەتی دیـاریکراو ببینێت لەسەر حیسابی کەسێتی و ئەوەی پێیەوە تایبەتمەندە وەك تاك ئەوە زۆرێك لە پێکهاتەکانی تاکایەتی و کەسێتی خۆی لە دەست دەدات، کەوا دەتـوانن لـە توانـای لەسەر نوێکردنـەوە و داهێنـان بەشـدار بـن. هەرچـەندە توانـای ژن ومێـرد لەسـەر دانپێدانان بە جیاوازیەکان و مامەڵە لەگەڵیدا زیاتر بوو ئەوە لە پەیوەندی نێوانیانـدا زیاتر ئازاد وئارام دەبێت، بێ ترسان لەوەی جیاوازی لە نێوانیان دروست ببێـت و ((هەموو شتێك تێکبدات)).

گرفتێکی تر ئەوەیە ئەم خۆ لێلادانە بەشتێکی زیـاتر لـە شـاردنەوەی گرژیەکـەوە هەڵنەستێت، یان دوای بخات بۆ کاتێکی تر تیایدا دەربکەوێت، لەوانەیە بەشێوەیەکی تر بێت وەك تەقینەوەیەکی بەهێز بەشێوەیەك سەخت بێت بەسەریدا زاڵبن. باشتر وایە بەسەر هەڵوێستەکە بالادەست بین بەشێوەیەك هەندێك لەم گرژیـە بخەینـەدەرەوە لـە کات و بەوشێوەی دەمانەوێت، بەشێوەیەکی ئـەرێنی و بنیادنـەر مامەڵـەی لەگەڵـدا بکەین.

شێوە جیاوازەکانی پاشەکشەکردن:

هەروەك لە حاڵەتەکانی ململانێ بینیمان ئەوە حاڵەتی پاشەکشە دەتوانێت شێوەی جۆراوجۆر وەردەگرێت. لەوانە شێوەی بێدەنگ بەشێوەیەك یەکێك لە ژن و مێردەکە شتێك دەڵێت، ئەوەی ئازاری دەدات و بریندارى دەکات نایدرکێنێت، ئەگەر پرسیاری لێکرا ئەوە ((هیچ نییە، هیچ نییە...)) دووبارە دەکاتەوە.

شێوەیەکی تر ئەوەیە کاتێك یەکێکیان مامەڵە لەگەڵ ئەوی تر دەکات بەشێوازێکە بە مامەڵەکردنی باوك لەگەڵ کوڕەکەی دەچێت. بەشێوەیەك ئەم لایەنە هەموو ئەو سەرزەنشتەی ئاراستەی کراوە قبوڵدەکات، خۆی وا دادەنێت هەڵەیە لەهەموو شتێکدا، لایەنەکەی تریش تێدەگات و هەموو شتێك دەزانێت. شێوەیەکی تر کاتێك یەکێکیان باوەڕی وایە جیاوازیەکان گەورەیە پێی باشە ئاخاوتنی لەبارەیەوە نەکات یان ئاماژەی بۆ نەکات. شێوەیەکی تر کاتێك لایەنێك ڕازی دەبێت بەهەموو ئەوەی لایەنەکەی تر دەیڵێت یان دەیکات، بەوەوە یەکێکیان بە هەمان شێوەی ئەوی تر دەژیت وەك ئەوەی کەسێتی و ئارەزووی خودی نەبێت.

لە شێوە نامۆیەکان(دەگمەنەکان)، لایەنێك سەرزەنشت و گلەیی لە هەموو خەڵك و خزمان بکات تەنها لایەنەکەی تر نەبێت کە خاوەنی پەیوەندی هاوسەرگیرییە. هەروەها کاتێك لایەنێك هەوڵدەدات سەرنجێك بۆ هەندێك پرس بکات بەڵام بێ ئەوەی توانای هەبێت بڕیار بدات. هەروەها کاتێك یەکێکیان پاشەکشە دەکات خۆی وا پیشاندەدات بەردەوام بە کار سەرقاڵە بێ وەستان ((هیچ کاتم نییە بۆ قسەکردن لەسەر هیچ شتێك)). یان کاتێك یەکێکیان بەردەوام ئارەزووی لە گاڵتە هەیە شتەکە بە پێکەنین وەردەگرێت بێ ئەوەی ئاخاوتنێکی ڕاستەوخۆ لەبارەی کرۆکی بابەتەکە بکات.

زیرەکی لە ململانیٚ یان پاشەکشە باشترە:

لەوەی پێشەوە دەبینین ململانیٚ یان پاشەکشە هەندێك جار و بۆ هەندێك کات سوودی هەبێت، بەڵام هەردووکیان دەتوانن ئاماژەیەك بن بۆ ترسناکی هەڵویستەکە بەتایبەت لە شێوە توندەکەیاندا. شوێنگرەوەی تەندروستی هەردووکیان بریتییە لەوەی ژن و مێرد خاوەن زیرەکی و تێگەیشتن و دیدگای روون بن، بەوەی ژن و مێرد درك بە سروشتی ئەوەی ڕوودەدات بکەن و ، پارێزگاری لەسەر کرانەوە و ئاشکرایی و ڕێزی ئاڵوگۆڕکراو بکەن.

هەنگاوی یەکەم لە ڕێگەی زیرەکی و دەستگرتن بە سەر شتەدا، ئەوەیە چۆنیەتی پچڕانی دەمەتەقیٚ نێوان ژن و مێرد تێبگەین پێش ئەوەی ناکۆکی دروست بێت و لە بازنە دەربچێت.

لێرەدا چوار ئامراز باس دەکەین کە لەسەر بەردەوامیی گفتوگۆ و دەمەتەقیٚ دامەزراومان دەکات بیٚ ئەوەی بە ڕێگەیەکی داخراو بگات:

١ـ کاتی پچڕاو:

شتێکی سروشتییە جیاوازی لە تێڕوانین و شتێك لە دەمەتەقیٚ و مشتومڕ هەبێت لە کاتێك لە کاتەکاندا هەروەك تا ئێستا بینیومانە، هەروەك لە دەروونزانی دەوترێت هەستکردنی مرۆڤ بە هەندێك تووڕەیی نەك هەر تەنها هەندێك سروشتییە، بەڵکو تەندروستیشە. بەڵام ئەو شتەی ناسروشتی و نا تەندروستە کاردانەوەیەکی زیادڕەوییە لەسەر ئەم هەست بە تووڕەیی کردنە، بەشێوەیەك مرۆڤ لەم لایەنەوە هەندێك نەریتی خراپ فێردەبێت. داواکراو لە مرۆڤ ئەوەیە فێرببێت چۆن دەست بەسەر ڕەفتار و

دەمەقاڵێی خۆی دابگرێت، هەروەها تووڕەیی خۆی دابمرکێنێتەوە پێش ئەوەی لە ژێـر دەست دەربچێت.

لەو ڕێگەیانـەی خـەڵکێکی زۆر لەسـەر ئـەوە دامـەزراو دەکـات ڕێگـەی ئـەوەی ناودەبرێت بە ((کاتی پچڕاو)). ئەم ڕێگەیـە لـە سـەر ڕێککـەوتنی هـەردوو لایـەن هەڵدەستێت لەسەر ڕێسایەکی ئاسان ئەویش ئەوەیە ئەگەر دەمـەقاڵێ و مشـومڕەکە توندبوو، یەکێکیان دەتوانێت داوای ((کاتی پچڕاو)) بکات، ئەوی تر ناچارە وەڵامی ئەم داوایە بداتەوە و، بۆ هەندێك کـات لـە دەمەتـەقێ بوەسـتن. سـوودی هەیـە بـۆ تێگەیشتنی میکانیزمی ئەم ڕێگەیە ئەوەمان بە بیربێت کاتێك ژن و مێرد دەست بە دەمەقاڵێ دەکەن، زۆربەی جار هەست بەوە ناکەن کە لـە دەوروبـەریان دەگوزەرێـت، لەبەرئەوە سوودی هەیە ڕێگەیەك ببینرێتەوە ئاگایی و هەستیاریان بگەڕێنێتـەوە بـۆ ئەوەی هەست بکەن بەوەی لە دەوریان دەگوزەرێت، لە ڕێگەی کەمکردنەوەی خێرایی و وەستاندنی ڕێڕەوی ڕووداوەکان. ئەگەر مشتومڕ بەردەوام پێویسـتی بـە دوو لایـەن هەبێت، ئـەوە یـەکێکیان دەتوانێـت ئـەم مشـتومڕە بوەسـتێنێت ئەگـەر لـە ڕادەی قبووڵکراو دەرچوو. یان لەڕێگەی ئەوەی یەکێکیان دەستەواژەگەلێك بلێت کە ئاماژە بە هەمان واتا دەکات وەك دەستەواژەی ((ئێمە نامانەوێت یەکتر ئازاربدەین، لێرەدا دەتوانین چی بکەین؟)) یان ((با بەیەکەوە بیربکەینەوە دەمانەوێت بەرەو کـوێ بچـین لەو خاڵەی ئێمە تـیایداین)). بەم ڕێگەیە بـەرز و تونـدی دەنگەکـە نزمدەبێتـەوە و، گەرمی دەماقاڵێیەکە سارد دەبێتەوە، لە ڕێگەی ئاخاوتن لەبارەی سروشتی قسەکردن و دەمەقاڵێیەوە. بەمـە دەتوانرێـت گـۆڕینی نـاکۆکی بـۆ جـەنگ و هەڕەشـەگەلێك ڕاوەستێنرێت کە هیچ پێویست نییە.

هەردوو لایەن لە ڕێگەی مومارەسە و دووبارەکردنەوەوە دەبینن کاردانەوەی هێـدی تر بووە و، لەسەر دەستگرتن بەسەر دەروونی خۆیاندا توانادار بووینە.

لەوانەیە بۆ ئەم واتایە سوود لە ئامۆژگاریەکانی پێغەمبەر وەربگیرێت مرۆڤ ئەگەر تووڕە بوو وەستا بوو با دانیشێت، ئەگەر دانیشتبوو با پاڵداتەوە، یان بـە دەسـتنوێژ کە دەتوانێت گەرمی تووڕەیی و کاردانـەوە نـەهێڵێت (بکوژێنێتـەوە). ژن و مێـرد پاش ماوەیەك تێبینی دەکـەن هـەردووکیان دەتـوانن ڕێـڕەوی گفتوگـۆ و دەمـەقاڵێ بگۆڕن، هەتا ئەگەر یەکێکیشیان داوای ((کاتی پچڕاو)) نەکات.

ڕێگەیەکی تر بۆ جێبەجێ کردنی ئەم ئامرازە ئەوەیە یەکێکیان بڵێت: ((دەی با بۆ هەندێك کات بوەستین، پاش کاتژمێرێکی تر بۆ ئاخاوتن دەگەڕێنـەوە کـە ئـارامتر و حەساوەترین)).

لە ڕێگەی هەموو ئەوەوە تێبینی کاریگەری ((قسە)) لـە گـۆڕینی هەڵوێستەکە دەکەیت. هەندێك خەڵك ڕاهاتووە لە سەرەتای دەمەقاڵێ ڕابکات بەڵام لـەبارەی ئـەم پاشەکشەیە هیچ ناڵێت، بێ ئەوەی درك بە کاریگەری تێکدەری ئەو ڕەفتـارە لەسـەر پەیوەندی و گفتوگۆوە بکات، لەوکاتەی لێرەدا دەتوانرێت و بە ڕێککـەوتنی هـەردوو لایەن ئاخاوتنەکـە دوابخـەن بـۆ کـاتێکی زۆر گونجـاوتر. گوزارشـتکردنی مـرۆڤ لـە تووڕەییـەکـەی بـە هەنـدێك وشـە زۆر سـەلامەت و تەندروسـترە لـە بێدەنگییـەکی دەورەدراو بە ئازار و تووڕەیی و ئاگرەوە. بێدەنگی یان مـانگرتن لـە قسـەکردن وەك ئامرازێك بۆ ناڕەزایی دەبڕین زیاتر پەیوەندیەکە خراپ دەکات. چوونەدەر لـە ژوورەوە بە بێدەنگی هەرگیز واتای ((کاتی پچڕاو)) نییە کە پەسندی دەکەین.

هەروەها (کاتی پچڕاو) ئەوە نییە یەکێك خۆی لەوەی تر لابدات، (کـات پچـڕان) لە ڕاستیدا واتە بەتاڵکردنەوەی مشتومڕ لە بەرزی گەرمییەکە و کاتێك بە لایەنەکی تر بدرێت بۆ حەسانەوە و بیرکردنەوە، هەروەها مـرۆڤ بـە هێمنـی پرسـیار لـە خـۆی بکات: ((بۆچی تووڕەبووم و بـەم شـێوەیە هەسـتم کـرد؟)) و ((پێشـبینیەکەم لـە

شتەکە چییە؟))، هەروەها ((ئایا بە ڕاستی تێگەیشتم ژنەکەم چی دەوێت؟))، ((ئایا من گوێدەگرم لەوەی ئەو دەیەوێت پێم بڵێت؟)).

کاتێك مرۆڤ هەندێك کات وەردەگرێت بۆ هێمن بوونەوە و حەسانەوە یان ڕۆیشتن بە پێ یان بیرکردنەوە بە هێمنانە هەستەکانی دەگۆڕێت. (لە بەشێکی تر لە پەرتووکەدا ئاخاوتن لەبارەی چۆنیەتی قسەکردن دەکەین پاش ئەوەی (کاتی پچڕاومان) وەرگرت).

لێرەدا دەستەواژەیەك باس دەکەم کە یەکێکیان لە ژن و مێرد گوتی پاش ئەوەی شێوازی (کات پچڕان) فێربوو: ((بەداخەوە، زۆر ململانێمان کرد و بە توندیش لەماوەی دە ساڵی تەمەنی هاوسەرگیریان. ئێمە بەم شێوەیە حەزمان لە ململانێی نەبوو، لەسەرەتایی هەموو دەمەقاڵێ و مشتومڕێك ئەمان دەزانی بیوەستێنین بێ ئەوەی لەژێر دەستمان دەرنەچێت. ئەوەمان بەسە ئێستا فێربووینە چۆن ئەم دەمەقاڵێیە بۆ کاتێکی تر دوابخەین، بێ ئەوەی برینی زۆری هەبێت)).

٢ـ بیرکردنەوە لە بیرۆکەی تر:

ئێستا بینیمان دەتوانین دووبارە سەیری بیرۆکەکانمان بکەین و لە نوێوە بیر لەو شتانە بکەینەوە، هەروەك لێرەدا کردمان لە بیرکردنەوە و لە وەستاندنی مشتومڕ، زۆر کاریگەری لەسەر هەستەکانمان دەبێت. لە ئاماژە ترسناکەکانی پەیوەندی نێوان ژن و مێرد بوونی بیرۆکەی نەرێنییە لە نێوان ژن و مێردا، کاتێك لایەنێك بیردەکاتەوە ((من لێرەدا قوربانیم)) یان ((لێم تێناگات و تێشم ناگات))ئەوە سروشتییە ئەو لایەنە بیرۆکەی نەرێنی لەبارەی ئەوی تر هەبێت. ئەگەر توانیمان بیرۆکەکانی بگۆڕین تا ببێتە بیرۆکەی ئەرێنی ئەوە کاریگەریەکی ئەرێنی لەسەر هەستەکانی دادەبێت. ئەم ڕێگەیە پشت بە بنەما سەرەکییەکانی قوتابخانەی معرفەیی لە دەروونزانی

دەبەستێت، کە دەڵێت ڕێگەکانی بیرکردنەوەی مرۆڤ دەگۆڕێت بەهۆی گۆڕانی هەست و ڕەفتار و هەڵوێستەکەیەوەیە. لەوانەیە لەوە بگەین لە گوفتاری خوای گەورە:

﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد: ١١

ئەو بیرۆکانەی مرۆڤ لەبارەی شتێك هەڵیگرتووە هەرچییەك بێت، ئەوە بەردەوام ڕێگەی تر هەیە بۆ تێشگەیشتنی ئەم شتە. مێرد کە هەڵگری بیرۆکەی ئەوەی ژنەکەی ((قسەی زۆر دەکات لەگەڵ خەڵکدا هیچ پێویستییەکی بۆ نییە)) دەتوانێت ئەم بیرۆکەیە بگۆڕدرێت و ببێتە ((ژنەکە خاوەن پەیوندی کۆمەڵایەتی سەرکەوتووە لەگەڵ خەڵکدا)). ژنەکە کە هەڵگری باوەڕێکە لە مێردەکەی((پێی باشترە ماڵ خاوێن بکاتەوە لەوەی لەسەر دانیشتن و قسەکردن لەگەڵ مندا، ئاوڕ لە من ناداتەوە))، دەتوانێت بیرۆکەکە بگۆڕێت بۆ ((ئاوڕم لێ دەداتەوە، گوزارشت لە چاودێرییەکەی دەکات لە ڕێگەی یارمەتی دانم لە هەندێك کاروباری ماڵ)).

لە پێشتردا باسی سروشتی جیاوازیەکان لە نێوان پێشبینیەکانی نێوان پیاو و ئافرەتمان کرد، ئافرەت پێی باشترە دابنیشێت و ڕاستەوخۆ قسە بکات وەك بەڵگەیەك لەسەر چاودێری و گرنگیپێدان، لەوکاتەی پیاو ئارەزووی هەڵسانی بە شتی کرداری دەکات بۆ گوزارشتکردن لە چاودێری و گرنگیپێدانەکەی.

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن پیاوان لە چاودێریکردن و گرنگیپێداندا لە ژنەکانیان کەمتر نین، بەڵام شێوازێکی جیاوازیان بۆ گوزارشت لەم چاودێری و گرنگیپێدانە هەیە. لەوانەیە پیاو هەست بە نزیکی لە ژنەکەی بکات کاتێك بە کارێك هەڵدەستێت، ئەو شتە پێویست نییە بەس لە ڕێگەی وشەکان و ئاخاوتن بێت، وەك ئەوەی کارێکی هاوبەش بێت پیاسەیەك یان قورئان خوێندن، یان یاری، یان تەنها دانیشتنێکی هێمن و سەیرکردنی بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی.

تێگەیشتن لە جیاوازی تاکایەتی و سروشتی گوزارشتکردنی دوو ڕەگەزەکە لێـی و، ئەوەشی لە نێوانیان ڕوودەدات بۆی هەیە ڕێگـری لـە زۆرێـك لـە خـراپ تێگەیشـتن بکات. هەروەها تێگەیشتن لە سروشتی لایەنەکەی تر لە گوزارشتکردن لـە هەسـت و سۆزەکانی بۆی هەیە گواستنەوەیەکی جۆرەکی لە چۆنیەتی مامەڵەکردنی نێوان ژن و مێرد بکات، هەروەها بۆی هەیە مەودای نێوانیان کەمبکاتەوە.

٣ـ گوێگرتن لەگەڵ دڵنیایی لە تێگەیشتن:

ڕاستە لەسەرمان پێویستە تێبگەین چـۆن پیـاو گوزارشـت لـە هەسـتەکانی خـۆی دەکات لە ڕێگەی کارەوە، بەڵام لەسەر پیاویش پێویستە زیـاتر لـە پێداویسـتیەکانی ئافرەت بگات بەتایبەت پێویستی بە هەستەکانی ئەوەی مێردەکەی گوێی لێـدەگرێت و تێی دەگات لەوەی دەیەوێت بیڵێت. گـرنگترین شـت لـەم پەرتووکـەدا بریتیـە لـە دڵنیـایی کردنـەوە لەسـەر پێویسـتی هاریکـاری و کـاری هاوبـەش. گـوێگرتنی ئاڵوگۆڕکراو بریتییە لە یەکەم هەنگاو کە هەر دەبێت هەبێت بۆ ئەم هاریکارییە.

هاریکاری گوزارشتە لە ڕێگەیەکی کارا لە مامەڵەکردن لەگەڵ بوونی جیاوازیـەکان لە نێوان هەردوو لایەندا، لەگەڵ ڕێزلێنانێکی ئاڵوگۆڕکراو بۆ ئـەم جیاوازیـانـە. ئـەم هاریکارییە یارمەتیدەر دەبێت لەسەر ڕێککەوتن بۆ چارەسەرکردنێکی هاوبەش هـەر دوو لایەن ڕازی بکات. چارەسەری دروست ئەوە نییە هەموو لایەك ئـەوەی دەیـەوێت جێبەجێی بکات، بارودۆخگەڵێك هەیە ڕێگـە بـەوە نـادات، بـەڵام چارەسـەرەکە لـە گفتوگۆیەکی هێمن دروست دەبێت، بەشێوەیەك هەموو لایەك هەست دەکـات ئـەوەی لە دەروونی دایە گووتوویەتی، لایەکەی تر تێگەیشتووە چی دەوێت بەبێ بریندارکردن یان سەرزەنشت یان حوکمدان، هەروەها توانویەتی سروشتی چارسەرەکە بگۆڕێـت تـا لەگەڵ پێداویستیەکانی هەردوو لایەکە ڕێکبکەوێت.

٤ـ دانیشتنی پشت لە یەکترکردن:

شتێکی ئاسان نییە بە بارێك لـە هاریکـاری و کـاری هاوبـەش بگـەیت. نەریتـە کۆنەکان کە کاریگەری لە ڕەفتاری مرۆڤ کردووە پێویستی بە کاتە بۆ گۆڕینی، هـەتا نەریت و چەمکی نوێ وەربگرێت. ئامرازێك دۆزراوەتـەوە لێـرەدا خراوەتـەڕوو هـەڵی گوێگرتن بۆ هەردوو لایەن دەڕەخسێنیت بـەبێ پچـڕان. ئـەوەش بـەوەی ژن و مێـرد بەشێوەیەك دانیشتن پشتیان لە یەکتر بێت سـەیری ڕێـڕەوی پێچـەوانە بکـەن، ئەمـە یەکێك لەسەر قسـەکردن دادەمەزرێنێت بەبێ ترس لە پچڕانی لە لایەن ئـەوی تـرەوە، یان کاریگەر بوون بە بەیەکەوەنانی برۆکەی و ڕوو گرژی لایەنەکەی تر.

هەردوو لا دەتوانن ڕێککەون لەسـەر ئـەوەی هەریـەکـەیان مـاوەی پـازدە خولـەك قسـەبکەن بێ ئەوەی پچڕان لە لایەن ئەوی ترەوە یان دەرکردنی هیچ دەنگێك، با ئەوە دەست پێبکات کە عادەتەن کەمتر قسە دەکات. دەتوانن لەبارەی هەر بابەتێکەوە کە بیانـەوێت قسـەبکەن تەنانـەت ئەگـەر بابەتەکـە جێگـەی نـاکۆکی نێوانیـان بێـت. کاتێکیش نۆرەی لایەنی دووەم دێـت پێویسـتە ئـەوە دووبـارە نەکاتـەوە کـە یەکـەم گووتبووی، بەڵکو قسەبکات دەربارەی ئەوەی خۆی دەیەوێت. پـاش کۆتـایی هـاتنی ئەم دانیشتنە، پێویستە لەسەریان بە کارێکی تر هەڵبستن بەبێ ئەوەی لەسەر هـەمان ئاخاوتن بـەردەوام بـن، بەتایبـەت ئەگـەر گرفتێکـی تونـد لـە کـاتی دانیشـتنەکە دەرکەوت. ئەگەر حەزیان کرد بۆ هەمان ئاخاوتن بگەڕێنەوە دەتوانن لەسەر کـاتێکی نوێ ڕێکبکەون. گرنگە لەم دانیشتنەدا هەردووکیان هەموو ئەوەی لە دەروونی دایـە بیلێت لەگەڵ زانینی ئەوەی لایەنەکەی تر گوێی لێدەگرێت بەبێ پچڕان یان کۆمێنیت. ئەگەر ژن و مێرد بەم ڕێگەیە چەند جارێك و لە ماوەی چەند هەفتەیەك بەردەوام بن، تێبینی دەکەن هەردووکیان توانـادار تـر بووینـە لەسـەر گـوێگرتن لـە ئـەوی تـر و نەپچڕانی.

لەوانەیە هەندێك خەڵك بەرهەڵستی بکەن بەوەی شتێکی نییە لە ماوەی پازدە خولەك بیڵێت. بەڵام کاتی پازدە خولەك پێویست نییە هەر هەموو بۆ قسەکردن بێت، بەڵکو ئەوە کاتێکی تایبەتمەندکراوە بۆ هەردووکیان بۆ هەرچیان دەیەوێت بیڵێن، بەو خێراییەشی کە دەیەوێت، هەروەها بیرۆکەکانیش تیادا کۆبکەنەوە.

کاتێك خەڵك گوێیان لەم ئامرازە دەبێت دانیشتنی پشت لە یەکترکردن لەوانەیە باوەڕیان بە سووداری ئەم ڕێگەیە نەبێت، بە ئامرازێکی دروستکراو و ناسروشتی دادەنێن. بەڵام ئەوە ڕێگەیەکی زانراوە لە نۆرینگەکانی چارەسەری هاوسەرگیری، تەنها پاش بەکارهێنانی مرۆڤ ئەنجامە کاراکەی دەزانێت. ئەم ڕێگەیە یارمەتی دەرە لەسەر تێگەیشتنی هەموو لایەنەك لە خۆی و لە ئەوی تر، هەروەها لەسەر تێگەیشتنی هەندێك جیاوازی نێوانیان.

مێردێك پاش بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە دەڵێت: ((لەبەرئەوەی من ماوەی خولەکانێك بەبێ قسە و بێ پچڕاندنی ژنەکەم دانیشتم بۆ جاری یەکەم گوێم لە هەندێك وردەکاری بوو کەوا پێشتر ئاگام لێی نەبوو، چونکە هەرکاتێك ژنەکەم دەستی بە قسەکردن کردبایە، پاش چەند وشەیەك یەکسەر من دەچوومە ناو ناخاوتنەکە و گوێم لەوەی ژنەکەم دەیویست بیڵێت نەدەبوو. بۆ ماوەیەکی درێژ وام گومان دەبرد من دەزانم ژنەکەم چی دەوێت، بەڵام ئێستا پاش ئەوەی ڕێگەی پشت لەیەکترکردنم بەکارهێنا هەڵەی ئەم گومانەم بۆ دەرکەوتووە!)).

پوختەکەی:

لەم بەشەدا بینیمان چۆن ژن و مێرد لە حاڵەتە شلوقەکان لە خراپ لێکتێگەیشتن لە ژیانیان بەرەو دواوە دەچن، یان بە ململانێ یان بە پاشەکشە. هەروەها بینیمان شتێکی دروست نییە خۆ لە قسەکردن لادەین لەوەی لە ژیانمان گرنگە، هەروەها

بینیمان زۆرێك لە ڕێگەكانی ململانێ كە پێی هەڵدەستین ڕێگەگەلی تێكدەر و خراپن بۆ ئەو پەیوەندییەی دەمانەوێت چاكی بكەین و گەشەی پێبدەین. هەروەها بینیمان جێگرەوەی باشتر هەیە ئەویش تێگەیشتن و زیرەكییە لەوەی لە ڕەفتارمان دەگوزەرێ.

هەروەها هەندێك ئاماژەمان بینی كە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی پەیوەندیەكە بە قۆناغێكی ترسناك تێدەپەڕێت لەوانە:

- ئارەزوونەبوون لە ڕووبەڕووبوونەوەی گرفتەكە كە لامان گرنگە و سەرقاڵی كردووینە.
- مشتومڕی بەردەوام و دووبارەبووەوە لەسەر هەمان خاڵەكانی ناكۆكی بێ ئەنجامیش.
- بیركردنەوە لەوەی ژیان چۆن باشتر دەبێت لەگەڵ هاوسەرێكی تر. (ئەمەش جۆرێكی ترە لە پاشەكشە).
- ڕەخنەگرتنی بەردەوام لە لایەنەكەی تر جا هزری بێت یان بەقسەوە بێت یان بەشێوەی ڕەفتاری بێت.

هەروەها بینیمان مشتومڕ دەتوانێت دەستپێبكات و بە خێرایی گەورە بێت و لەژێر دەست دەربچێت و، خراپ بێت بۆ پەیوەندی ژن و مێرد. دەبێت هەوڵ و كۆششی داواكراو بدرێت بۆ وەستاندنی ئەم مشتومڕە پێش ئەوەی دەست پێبكات و بە ڕێگەیەكی داخراو بگات. لە ئامرازەكان كە لەسەر ئەوە دامەزراومان دەكات ((كاتی پچڕاو))ە بەوەی مشتومڕەكە بوەستێنین كاتێك لە سنووری ڕێگە پێدراو دەردەچێت، لە كەشێكی تەندروست بۆ گفتوگۆ بگەڕێینەوە. ڕێگەیەكی تر ڕێگەی گۆڕینی بیرۆكەكانمان بوو لەبارەی گرفتەكە تا بیرۆكەكانمان زیاتر ئەرێنی بێت. هەروەها بینیمان دەتوانین دەست بەم گۆڕانە بكەین لە ڕێگەی بوژانەوەی تواناكانمان

لەسەر گوێگرتن و تێگەیشتن بە بەکارهێنانی ئامرازی دانیشتن و ئاخاوتنی پشت لە یەکتر کردن.

لە بەشی داهاتوو باسی هەندێك ڕێکار و ڕێسا دەکەین لە گوێگرتنی نێوان ژن ومێرد، لەوانەیە لە گرنگترین شتەکانی هاوسەرگیری سەرکەوتوو بێت.

نەخشەی ڕێگەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ گرفتەکان و گرژییەکان

زۆربەی خەڵك لەکاتی مامەڵەکردنیان لەگەڵ گرفتەکانیان یان هێرش یان ڕاکردن بەکاردەهێنن. ئایا دەبێت ئەو ڕێگەیەی تۆ بەکاریدەهێنیت لەکاتی مامەڵەکردنت لەگەڵ ناخۆشییەکان لەگەڵ مێردەکەدا چۆن بێت؟ (١) لە سەرەتای گرفتەکە، (٢) کاتێك گەورە دەبێت.

شێواز	پاشەکشە یان ڕاکردن	ململانێ یان هێرشکردن	زیرەکی و تێگەیشتن
وەسفکردنی ڕەفتارەکە	من ڕقم لە ناخۆشیەکان و قەیرانەکانە، لەبەرئەوە خۆمی لێ لادەدەم. دەتوانم بڵێم هیچ ناکۆکییەك لە نێوانماندا نییە. هەندێکجار هەوڵدەدەم خۆم بە کارێکەوە سەرقاڵ بکەم تا قسە لەبارەی بابەتەکەوە نەکەم.	من زۆربەی جاران توندم و هەستدەکەم من بەردەوام لەسەر هەقم، ئەوی تر لەسەر هەڵەیە. بەردەوام هەوڵدەدەم بۆچوون و ڕێگەی خۆم بسەپێنم بەسەر	من ئامادەم فێرببم و ئەزموونی نوێ وەربگرم. دەزانم دەبێت لە ژیاندا ناخۆشی هەبێت و شتێکی سروشتیشە. من تێڕوانینی خۆم دەخەمە ڕوو، بەلام حەزدەکەم

	من بەردەوام واز لە بۆچوونی خۆم دەهێنم لە پێناو رازی بوون لەسەر بۆچوونی ئەوی تر. من هەستەکانی خۆم دەشارمەوە و نایدرکێنم، تا هیچ گرفتێك دروست نەکەم. هەندێکجار بیردەکەمەوە باشترین رێگە بۆ چارەسەر کۆتایی هێنانە بەم هاوسەرگیرییە.	ئەوی تردا، لەوانەیە پشت بە هەندێك پاڵەپەستۆ ببەستم. حەزێکی بەهێزم هەیە لەوەی شتەکە بە رێگەی تایبەتیم دا بڕوات.	گوێ لە لایەنەکەی تریش بگرم. هەوڵدەدەم دڵنیابم لەوەی چی گرنگە بۆم و چیش گرنگە بۆ ئەوی تر. ئێمە بەیەکەوە بەدوای چۆنیەتی رێککەوتن دەگەرێین بەدوایی چارەسەرێك هەردووکەمان رازی بکات، پاشان هەوڵدەدەین ئەم چارەسەری لەسەری رێککەوتووین جێبەجێی بکەین. ئێمە هاریکارین لەگەڵ یەکدا.
دروشمی ئەم شێوازە	بەردەوام ئەوەی لایەنەکەی تر دەیەوێت. یان ((نامەوێت بزانم)).	ئەو خاوەنی گرفتەکەیە، من گرفتم نییە.	با هەوڵبدەین بە دوای چارەسەرێك بگەڕێین...

ئەنجام	من دەدۆڕێنم، ئەو دەیباتەوە. یان هەردووکمان دەیدۆڕێنین.	من دەیبەمەوە، ئەو دەیدۆڕێنێت. بەڵام ئایا بەڕاستی من دەیبەمەوە ئەگەر ئەو دۆڕاندی؟	هەردووکمان دەیبەینەوە و سەرکەوتوو دەبین.

ڕاهێنانە کرداریەکان:

١ـ با یەکێکیان دەست بکات بە قسەکردن لەبارەی پیاسەیەك کە پێی هەڵساوە، با ئەوی تریش هەوڵبدات بەشێوەیەکی باش گوێ لە قسەکەر ڕانەگرێت، ئاگایی خۆشی نەداتێ، خۆی وا پیشانبدات ئەو لە بارێکی وەڕەسی دایە لە قسەکانی... پاش دوو خولەك با قسەکەر شیبکاتەوە چۆن هەستی کردووە لەکاتی قسەکردندا.

٢ـ ئێستا ڕاهێنانەکە دووبارەبکەنەوە، بەڵام با ئەو لایەنەی قسە ناکات ئاگایەکی باشی بداتێ و بەشێوەیەکی باش گوێبگرێت، بەبێ پچڕاندن.

دەتوانن هەردوو لایەن بۆ ماوەی پازدە خولەك قسەبکەن لەبارەی ئەم خاڵانەی خوارەوە:

- هەست و بیرۆکەکانم چییە لە ماوەی کۆتایدا؟

- ئەوەی لە لایەنەکی تر بەدڵمە ئەوەیە ...

- ئەوەی جێگەی ڕێزە لە کەسێتی خۆمدا ئەوەیە...

- ئەوەی بەدڵم نییە لە کەسێتی خۆم ...

- ئەوەی بەپەرۆشم بۆی لە ئاییندەدا ئەوەیە...

- ئەوشتەی حەزدەکەم پێتی بڵێم لەماوەیەکی درێژەوە ئەوەیە ...

- ئەوەی توورەم دەکات ئەوەیە...

- ئەوەی زۆر بەختەوەرم دەکات ئەوەیە...

- من بەداخم بۆ شتێك ئەوەیە...

- ئەوەی تووشی دڵەڕاوکێم دەکات ئەوەیە...

- ئەو شتەی دەمەوێت بیکەیت ئەوەیە...

ئێستا بەیەکەوە قسە لەسەر ئەم شتەی خوارەوە بکەن، لەسەر شتێکی دیاریکراو ڕێکبکەوین.

- لەکوێ و لە چ ڕۆژێك لەم هەفتەیەدا دەتوانین بەم ڕاهێنانە لەسەر گوێگرتن هەڵبستین؟

- باشترین بارودۆخ چییە بەشێوەیەك کەس نەتان پچڕێنیت؟

بەشی پازدەیەم

چـــۆن خۆمان لە مشتومڕ لادەدەیـــــن

﴿ وَكَانَ ٱلْإِنسَٰنُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا ﴿٥٤﴾ ﴾ الكهف: ٥٤

لە زۆرترین هۆکاری خراپی پەیوەندی هاوســەرگیری بریتییــە لــە زۆری مشـتومڕ و ناکۆکی و ململانێی نێوان ژن و مێرد. سەرەتا ناکۆکیەکە بە شتێکی بچووك تەنانەت هیچ و پوچ دەستپێدەکات، بەڵام خێرا دروست دەبێت تا بە مشتومڕ و ململانێیــەکی بێ کۆتایی دەگات. ئەوکات ژن و مێرد ڕێگـری لـە گفتوگـۆ دەکـەن، یـان بەشـێوە زارەکـی دوور لــە خۆشەویســتی یــان ڕێزلێنــان قســەدەکەن. لەوانەیــە هــەردووکیان هەوڵبدەن لایەنەکەی تر بریندار بکەن یان بە ڕەخنە یان سەرزەنشت یان ســەکۆنەکردن یان گومانکردن لە خۆشەویستی و دڵسۆزیەکەی بکەن. شتێکی شاراوە نییە گفتوگـۆ باشترین شتە بەنسبەت هاوسەرگیری ســەرکەوتوو، هــەروەها مشــتومڕیش زۆرتــرین شتە کە زیان بە پەیوەندی هاوسەرگیری دەگەیــەنێت. لێــرەدا پێویســتە ئــەوەمان لــە بیربێت، شتێکی سروشتییە پێشبینی بکـەین هەرچــەندە پەیوەندیەکـەی نێـوان ژن و مێرد خۆشەویستر بێت، ئەوە بریندارکردنی هەستی یەکێکیان لــە ڕێگـەی ڕەفتــاری ئەوی تر ئاسانتر دەبێت، مشتومڕ شوێنەواری زۆر و نەرێنی لەسەر هەریەکە لــە ژن و مێرد بەجێ دێڵێت، هەروەها لەسەر پەیوەندیەکانیشــیان، هــەروەها لەســەر هــەموو ئەوەی لە خۆشەویستی و میهرەبانی کە لەنێوانیاندا هەیە.

ژن و مێردگەلێك هەن بەردەوام لە حاڵەتێکی مشتومڕ و جەنگی ڕاگەیێنراو دانــە، لەبەرئەوە دەبینین خۆشەویستی لە نێوانیان پووکاوەتەوە و نەماوە. لە بەرامبــەردا ژن

و مێردانێك دەبینین هەستەکانیان بە تەواوەتی کپدەکەنەوە تا خۆیان لە ناکۆکی لادەن! وا هەست دەکەین کە جۆرێك لە جەنگی ساردی ڕانەگەینراو لەنێوانیاندا هەیە. شتێکی نامۆ نییە ئەم جۆرە لە ژن و مێردانە ببینین خۆشەویستی لایان بزرکاوە و سۆزیش مردووە.

باشترین ڕێگە ئەوەیە ژن و مێرد ڕێگەیەکی ناوەند (وەسەت) لە نێوان جەنگی بەردەوام و لەنێوان ڕاگرتنی ئاگربەستی جەنگی سارد بدۆزنەوە.

باشترین ڕێساش ئەوەیە ژن و مێرد مشتومڕ نەکەن. بەڵام ئایا جێگرەوەی مشتومڕ چییە؟

جێگرەوەی سروشتی مشتومڕ بریتییە لە دەمەتەقێیەکی ڕوون و ئاشکرا لە نێوان ژن و مێرددا. دەتوانن هەردوولایەن لەبارەی هەر بابەتێك لە بابەتەکان دەمەتەقێ بکەن، بەڵام بێئەوەی شتەکە بگاتە مشتومڕ. هەروەها مرۆڤ دەتوانێت لەو پەڕی ڕاشکاوانە و سپاردەوە بێت، بێ ئەوەی پێویستی بە کپکردنەوەی هەستەکانی هەبێت، هەروەها دەتوانێت هەموو ئەوەی لایەتی لە بیرۆکەی نەرێنی بەبێ مشتومڕ یان ململانێ یان جەنگ بیلێت.

هۆکارەکانی مشتومڕ لە نێوان ژن و مێرد دا

زۆرترین هۆکارەکانی دەمەقاڵێ و مشتومڕ لە نێوان ژن و مێرددا لەمەڕ ئەم شتانەی خوارەوەیە:

١- پارە.

٢- بڕیاردان.

٣ـ پەیوەندی سێکسی.

٤ـ دابەشکردنی چالاکی و کاتەکان.

٥ـ بەها و ڕەوشت.

٦ـ پەروەردەی منداڵان.

٧ـ بەرپرسیارێتی کاروباری ماڵ.

شتێکی سروشتییە گفتوگۆ و دەمەقاڵێ لە نێوان ژن و مێرددا هەبێت لەبارەی ئەم بابەتانەی ژیانی ڕۆژانە، بەڵام پێویست ناکات شتەکە بە مشتومڕ و ناکۆکی بگات. هۆکاری سەرەکی بۆ ئەوەی گفتوگۆ بە قۆناغی مشتومڕ بگات هەستی ژن و مێردە بەوەی هەردووکیان لای ئەوی تر خۆشەویستی نەماوە. سروشتییە ئەم هەستە بە نەمانی خۆشەویستی ئازاری دەروونی و سۆزداری لێ بەرهەم بێت، هەروەها سروشتییە ئەم مرۆڤە بریندارە نەتوانێت خۆشەویستی پێشکەشی ئەوی تر بکات.

هۆکارەکانی مشتومڕی نێوان ژن و مێرد بۆ ئەوانەی پێشەوە دەگەڕێتەوە کە باسمانکرد لە لێکتێنەگەیشتن یان زانینی سروشتە دەروونیەکانی نێوان پیاو و ئافرەتەکە، هەروەها جیاوازی پێداویستییە سۆزداریەکانی نێوانیان. کاتێک ئافرەت حەز لە شتێکی مێردەکەی ناکات، پیاوەکە وا هەست دەکات ڕەتی دەکاتەوە لەبەر کەسێتیەکەی و خۆشی ناوێت، واتە شتەکە بەشێوەیەکی کەسێتی لێکدەداتەوە وەك ئەوەی خودی خۆی مەبەستبێت لەم ڕەخنەیەدا. ئێمەش وا گومان دەبەین مشتومڕی لەگەڵ ژنەکەی دەکات بەهۆی پارە یان سێکس یان پەروەردەی منداڵان... بەڵام لە ڕاستیدا بەهۆی هەستکردنی بە نەبوونی ئاسایش و کەمی خۆشەویستی ژنەکەی بۆ ئەوە مشتومڕ دەکات. بەڵام ئەگەر ژنەکەی بە وەڵامدانەی پێداویستییە

سۆزدارییەکانی هەڵسا کە پێشتر باسکرا، ئەوکات دەتوانێت بەشێوەیەکی باشتر لەگەڵ جیاوازی تێڕوانینەکانی و ژنەکەی هەڵبکات، بۆ ئەوەی بە مشتومڕ بگەن.

دەتوانین لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەی مشتومڕی ژن و مێردەوە تێبینی بکەین هۆکارگەلێکی شاراوە هەیە بۆ ئەم مشتومڕە، سروشتی ئەم هۆکارانەش لەنێوان ژن و مێرددا جیاواز دەبن، ئێستا هەوڵدەدەین سەیری ئەم هۆکارە شاراوانەی مشتومڕ بکەین لە نێوان هەردوو ڕەگەزدا.

هۆکارە شاراوەکانی مشتومڕ لای ئافرەت:

هۆکارە شاراوەکانی مشتومڕ لای ئافرەت	مێردەکە چی لەسەرە تا ڕێگە لەم مشتومڕە بگرێت
١ـ مێردەکەی لە گرنگی هەستەکانی کەمدەکاتەوە.	١ـ لەجیاتی حومکدان لەسەری یان پشتگوێ خستنی، وا بکات درك بە بەها و ڕاستی هەستەکانی بکات.
٢ـ مێردەکەی هیچ گرنگیەکی پێنادات، بەردەوام لەسەریەتی داوای لێبکات بە کارەکان هەڵبستێت.	٢ـ لە جیاتی سووککردن و پشتگوێخستن، ژنەکە هەست بە ڕێزبکات، هەروەها هەست بکات بەنسبەتە ئەو گرنگە.
٣ـ کاتێك مێردەکەی ڕەخنەی لێدەگرێت، هەستدەکات دەیەوێت کامڵ بێت.	٣ـ هەوڵبدا بەڕاستی لێی تێبگات، دڵنیای بکاتەوە بەوەی ئەوی خۆشدەوێت لەگەڵ ئەوەی مرۆڤی کامڵ بوونی نییە.
٤ـ کاتێك مێردەکەی دەنگی خۆی	٤ـ وا بکات ژنەکە هەست بە

بەرز دەکاتەوە، یان دەسەلمێنێت ئەو خۆی ڕاستە و ژنەکەش هەڵەیە.	تێگەیشتن و گوێ لێ ڕاگرتنی بکات لەجیاتی بچووککردنەوە و سوککردنی.
٥ـ کاتێک مێردەکەی بچووکی دەکاتەوە و بە لووتبەرزی مامەڵەی لەگەڵدا دەکات، مێردەکە ـ بڵێ ـ ژنەکەی کاتی بە فیڕۆدەدات.	٥ـ وا بکات ژنەکەی هەست بە ڕێزلێنانی بۆ هەستەکان و بیرۆکەکانی بکات لەجیاتی ڕێز لێ نەنان.
٦ـ کاتێک مێردەکەی وەڵامی داواکانی ناداتەوە وەک ئەوەی ژنەکەی هەر بوونی نەبێت.	٦ـ دڵنیای بکاتەوە کەوا گوێی لێدەگرێت و گرنگی پێدەدات لەجیاتی پشتگوێ خستنی.
٧ـ کاتێک مێردەکەی بۆی دەسەلمێنی کە لەسەری نەبوو هەراسان بێت یان ئازاربچێژێت، هەست بە پاڵپشتیەکەی ناکات.	٧ـ دان بە هەستەکانی بنێت، وا پیشانبدات کە تێی دەگات.

هۆکارە شاراوەکانی مشتومڕ لای پیاو

هۆکارە شاراوەکانی مشتومڕ لای پیاو	ژنەکە چی لەسەرە تا ڕێگە لەم مشتومڕە بگرێت
١ـ کاتێک ژنەکە لەبەر شتانی بچووک هەراسان دەبێت و وەک شتی چنەبووسەیری دەکات، یان کاتێک لەسەر کارەکانی ڕەخنەی لێدەگرێت.	١ـ مێردەکەی پێویستی بەوەیە درک بە قبوولکردنی ژنەکەی بکات وەک خۆی، لەجیاتی ئەوەی ژنەکە هەوڵبدات باشی بکات.

٢ـ کاتێك ژنەکە هەوڵدەدات پێی بڵێت لەسەریەتی چی بکات یان نەیکات، یان کاتێك پیاوەکە هەست دەکات ڕێزی ناگیرێت.	٢ـ وا بکات هەست بە سەرسامبوون و ڕێزلێنانەوە بکات لە جیاتی ڕیسواکردن.
٣ـ کاتێك ژنەکە سەرزەنشتی دەکات لەسەر بەختەوەر نەبووی خۆی، وا هەست دەکات سوارچاکی خەونەکانی نەماوە.	٣ـ پێویستە هانی بدات، لەجیاتی ئەوەی وابکات هەست بە دڵتەنگی و نائومێدی بکات.
٤ـ کاتێك گلەیی لە بەختەوەر نەبوونی خۆی دەکات لە ژیان یان لەوانەی کار و بەرپرسیارێتی لەسەرە ، وەك ئەوەی ڕێز بۆ ئەوەی پێشکەشی کردووە دانەنێت.	٤ـ لەسەری پێویستە وابکات هەست بە ڕێزلێنانی بکات، لە جیاتی سەرزەنشتکردنی.
٥ـ کاتێك تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت هەموو شتێك بۆی هەیە ڕووبدات، بەشێوەیەك هەست دەکات وەك ئەوەی متمانەی پێ نەبێت .	٥ـ لەسەری پێویستە وا بکات متمانە بەخۆی بکات، ڕێزی هەوڵ و کۆششەکەی کە لەپێناوی دەیدەیت دەگرێت، لەجیاتی ئەوەی هەست بکات ئەو هۆکاری بەختەوەر نەبوونەکەیەتی.
٦ـ کاتێك داوای قسەی لێدەکات یان بەکارێك هەڵبستێت لە کاتێکدا پیاوەکە حەزی لێ نییە بەم کارە هەڵبستێت، هەست بە ڕێز لێ نەنانی دەکات.	٦ـ پێویستی بەوەیە هەست بە قبوولکردنی بکات وەك ئەوەی هەیە، لەجیاتی ئەوەی وا هەست بکات بەسەری باڵادەستە، یان پاڵەپەستۆی بخاتەسەر تا قسەبکات، پیاوەکە هەست دەکات

	ناتوانێت هەرگیز ژنەکەی ڕازی بکات.
	٧ــ پێویستی بەوەیە هەست بە
٧ـ کاتێك لێی هەراسان دەبێت بەهۆی	متمانەبوون و قبوولکردن بکات،
شتێ گووتی یان کردی، هەستدەکات	لەجیاتی ڕەتکردنەوە یان ڕقلێبوونەوە.
ژنەکە لێی تێنەگەیشتووە، یان متمانەی	
پێ نییە.	٨ـ پێویستی بە هەستکردنە بە ڕازی
٨ـ کاتێك ژنەکە پێشبینی بکات	بوون، قبوولکردنی لەلایەن ژنەکەوە،
پیاوەکە لێی تێبگات چی لێی دەوێت و	لەجیاتی ئەوەی هەست بە شکست
بێ ئەوەی پێی بڵێت، ئەوە وا دەکات	بکات.
هەست بە دەستەوەستان و بێ توانای	
بکات لەسەر تێگەیشتنی.	

بۆچی لەسەرمان پێویستە خۆمان لە مشتومڕ لادەین؟

مشتومڕ خۆی لە خۆیدا شتێکی ناتەواو یان خراپ نییە، هەروەك خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ ﴾ النحل: ١٢٥، بەڵام زۆربەی جاران مشتومڕ لەگەڵ ڕێگەگەلێکی جۆراوجۆرەوە دێت، ئەوەش کەسانی مشتومڕکەر بریندار دەکات. جیاوازی بۆچوون خۆی لە خۆیدا شتێکی خراپ نییە، بەڵام ڕێگەی گوزارشتکردن لەم جیاوازە لەوانەیە بۆ پەیوەندییەکە خراپ بێت و هەستەکان بریندار بکات. زۆربەی جاران کارەکەش بەم شێوەیەیە، سەرەتا ژن و مێرد دەست بە مشتومڕ دەکەن لەسەر یەك شتی بچووك، بەڵام هەر زوو شتەکە دەگوزارێتەوە تا ببێتە

مشتومڕێك لە مشتومڕەكانیان، هەردووكیان چیان گووت، مەبەستیان چی بـوو لـە قسەكەی ...

لەوانەیە دەمەقاڵێ یان مشتومڕەكە بەشێوەیەكی ڕێكەوت دەستی پێكردبێت، بەڵام هەر زوو بە قسەیەك دەگات هەستەكانی لایەنەكەی تر بریندار دەكات. هـەردووكیان دەست دەكەن بە ڕەتكردنەوەی تێڕوانینـی لایەنـەكی تـر، بۆچـوونی تایبـەتی خـۆی سەردەخات. باشترین ڕێگەش بۆ چارەسەركردنی هەر مشتومڕێك ئەوەیـە تێڕوانینـی خۆمان فراوان بكەین تا تێڕوانینی ئەوی تـر بگرێتـەخۆی، بـەڵام زۆر سـەختە، ئەمـە بێتەدی، ئەگەر مرۆڤ هەست بە ڕێزگرتنی ئەوی تر نەكات.

ئاسان نییە لەسەر مرۆڤ لە تێگەیشتنی و لە تێڕوانینی ئەوی تر بابەتی بێت. ئـەم سەختییە لە نێوان دوولایەنی زۆر لێكنزیك زیاتر دەبێت. لەوكاتەی هەندێجار ئاسانە مرۆڤ بابەتی بێت لە مامەڵەكردنی لەگەڵ كەسێكی نامۆ زیاتر لە كەسێكی نزیك.

ئەوەی هەستەكانی نێوان ژن و مێرد بریندار دەكات بابەتی ناكۆك ومشتومڕ نییـە بە ڕادەی ئەوەی شێوازی گوزارشتكردنە لەم ناكۆكییە. بۆ نموونە پیاو زۆربەی جار كە درك بە تەحەددی یان ڕەخنە دەكات، دەستپێشخەری دەكات بێتـاوان بـوونی خـۆی دەربخات، هەروەها دروستی هەڵوێستی خۆی یان ڕەفتـاری بسـەلمێنێت، ئەگـەر ئـەم بەرگریكردنە لە خود لەسـەر حیسابی دەرنەخستنی هەستی خۆشەویسـتی و سـۆزبێت بۆ ژنەكەی، بێئەوەی ئەوكات پیاوەكە ئاگای لە هەڵوێست یان ڕەفتـاری خـۆی بێـت لەكاتی گوزارشتكردندا كە بەرگری لەخۆی دەكات. شتێكی سروشتییە ئافرەتەكە لـە بەرامبەر ئەم هەڵوێستە و ئەم زمانە بێ خۆشەویستەی مێردەكەی بۆی، یان هێرشـی دەكاتە سەری، ڕێگری لە گوێگرتن و تێگەیشتن لە تێڕوانی بكات.

هەروەها سروشتییە پیاوەکە، پاش ئەوەی لەگەڵ ژنەکەی قسە دەکات بەرێگەیەك چاودێری و سۆزی تێدا نییە، هەوڵبدات باوەڕی پێ بهێنێت بەوەی لەسەریەتی لەهیچ شتێك هەراسان نەبێت. وا گومان دەبات ژنەکە نایەوێت باوەڕ بە تێڕوانینی ئەو بهێنێت، یان هەڵوێستەکەی ڕەتدەکاتەوە، بەڵام لە ڕاستیدا هەموو ئەوەی هەیە ئەوەیە ژنەکە لە شێوازی گوتار و گفتوگۆکەی هەراسانە. پیاوەکە لە هەوڵەکانی ئاخاوتن لەبارەی ناوەڕۆکی گوتارەکەی بەردەوام دەبێت بێ ئەوەی ئاماژەیەك بەشێوە یان شێوازی ئەم گوتارە بکات.

لەبەرامبەردا، لەوانەیە ئافرەتەکە درك بەوە نەکات چۆن هەستەکانی مێردەکەی بریندار دەکات لەکاتی دەمەقاڵێ و مشتومڕدا، ئافرەت کاتێك هەست بە تەحەددی یان ڕەخنە دەکات، ئاوازی دەنگی بەشێوەیەکی لەخۆوە دەگۆڕێت، گوزارشت لە بێ متمانەیی یان ڕەتکردەوە دەکات. ئەم بێ متمانەییە هەروەك پێشتر لەگەڵماندا ڕۆیشت، لە زۆرترین شتەکانە کە هەستەکانی پیاو بریندار دەکات، بەتایبەت کاتێك ئەم بێ متمانەییە لە کەسێکەوە دێت زۆر لە پیاوەکەوە نزیکە.

لەوانەیە ئافرەتەکە توندی مشتومڕەکە زیاتر بکات، کاتێك دەست بە قسەکردن دەکات یان گلەیی دەکات لە هەستە نەرینییەکانی لە ڕەفتاری مێردەکەیدا، یان کاتێك دەست بە خستنەڕووی ئامۆژگاری و پێشنیازەکانی دەکات بۆ پیاوەکە بێئەوەی داوای ئەوەی لێ بکات، بەتایبەت کاتێك ئەم بارگە نەرێنییە لەگەڵ هەندێ واتای متمانە نەبوون بە پیاوەکە و قبوڵنەکردنی دادەبێت. شتێکی پێشبینی کراوە لە بەرامبەر ئەو دۆخەدا کاردانەوەی پیاوەکە ڕووەو ژنەکەی نەرێنی بێت، هەروەك پێشتر لەگەڵمان ڕۆیشت، لێرەدا ئافرەت لەوانەیە نەبینێت هەڵەکەی لە شێوازی قسەکردن و گوزارشتکردن لە بێ متمانەیی لە پیاوەکەیدا چییە، سەری سوڕدەمێنێت بۆچی پیاوەکە هەراسانە مادام ئەو ((ڕاستی)) دەڵێت.

له هەنگاوەکانی ڕێگری کردن لە ڕوودانی مشتومڕ ئەوەیە هەردوو لایەن درك بە کاردانەوەی نەرێنی بکەن کە لە ئەوی تر دەردەچێت، شتەکە بە هۆی ناوەڕۆکی ئەوە نییە کە قسەی دەربارەی دەکەیت، بەڵکو بەهۆی چۆنیەتی ئەم قسەکردنەیە، ڕاستە مشتومڕ پێویستی بە دوو کەسە تا دەست پێبکات، بەڵام ڕێگریکردن لە مشتومڕ بە یەك کەس دەستپێدەکات، کاتێك یەکێکیان درك بە سروشتی ئەوەی دەگوزەرێت دەکات، هەوڵدەدات هەڵوێستی خۆی لەبارەی ئەوەی ئەوی تر دەیڵێت بگۆڕێت، هەروەها هەوڵدەدات بەردەوامی بە درێژکردنەوەی ئەم جەنگە گەرمە نەدات، هەردووکیان پرسیار لە خۆیان بکەن، ئایا بە ڕاستی وەڵامی پێداویستییە سۆزاریەکانی ئەوی تری داوەتەوە، چەندە بەرپرسیارێتی ئەو گفتوگۆیە هەڵدەگرێت؟. ژن و مێرد دەتوانن واز لە مشتومڕ بهێنن و پاش ماوەیەك بۆی بگەڕێنەوە کە زۆر هێمن تر و ئەرێنی تر و خۆشەویست ترن بۆ ئەوی تر.

چۆن مشتومڕ دەست پێدەکات؟

جێگەی بایەخە بزانین چۆن مشتومڕ دەستپێدەکات، هەروەها ئەو قۆناغانەی پیایدا دەڕوات، سروشتی جیاوازیەکانی نێوان پیاو و ئافرەت لە سەرەتایی مشتومڕەکە، بەشێوەیەك ئافرەت دەستپێکێکی هەیە جیاوازترە لە دەستپێکی پیاو بۆ چوونە ناو مشتومڕەکە.

سەرەتای ئافرەت بۆ مشومڕەکە:

زۆرجار ئافرەت درك بەوە ناکات خۆی دەست بە مشتومڕ دەکات کاتێك دەستدەکات بە ئاخاوتن لەبارەی هەستە نەرێنیەکانیدا، لەجیاتی ئەوەی بە ڕوونی و بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ گوزارشت بکات لەوەی هەراسانی دەکات و تووشی دڵەڕاوکێی کردووە، ئەوە دەست دەکات بە خستنەڕووی پرسیاری گاڵتەجاری لە

ناوەڕۆکی واتای ڕازی نەبوون و قبوڵ نەکردنی هەڵگرتووە، لە ئـەنجامی ئـەوەدا پیـاو هەست بـە ڕەتکردنـەوە یـان نـاڕازیبوون دەکـات، ئەگـەر هەنـدێك جـار ئافرەتەکـە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆش مەبەستی نەبێت.

وەك نموونەیەك لەسەر ئەوە، ئەگەر پیاو لە گەشتێك هەنـدێك درەنـگ گەڕایـەوە، ژنەکەی دڵی پێوە دەبێت و هزری سەرقاڵ دەبێت، دەترسێت لـەوەی شـتێکی بەسـەر هاتبێت، بەڵام لەجیاتی ئـەوەی شـتێکی پـێ بڵێـت هـەڵگری ئـەم واتایانـە بێـت و بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆش وەك بڵێت: ((دڵم بـە تـۆوە بوو))یـان ((حـەز ناکـەم لـە چاوەڕوانیت دانیشم و هزرم پێتەوە سـەرقاڵ بێت)) لـەجیاتی ئـەم قسـە ڕاسـتەوخۆیە دەبینین ئافرەت پرسیاری تاوانبار کردن دەکات وەك ئەوەی بڵێت ((چۆن بەم شـێوەیە دوادەکەویت و گرنگی بە من نادەیت؟)) یان ((ئایا سەختبوو لات پـێم ڕابگەیـەنیت کەوا تـۆ دوادەکـەویت؟)) یـان ((ئایـا بـیرت کـردەوە مـن دانیشـتوومە و لێـرەدا چاوەڕوانتم؟)).

هەروەها ئاوازی دەنگەکەش لە بیرمەکە کەوا زۆربەی جاران زۆرێك لە تاوانبارکردن یان گاڵتەکردنی تیایدایە، کەوا وا دەردەخات ژنەکە چاوەڕوانی وەڵامێـك ناکـات بـۆ پرسیارەکەی، بـەڵکو دەیـەوێت بـە مێردەکـەی بڵێـت هـیچ پاسـاوێکی پەسـند بـۆ دواکەوتنەکەی بوونی نییە.

کاتێك پیاو گوێی لەم جۆرە پرسیارانە دەبێت: ((چۆن بەم شێوەیە دوا دەکـەویت و گرنگی بەمن نادەیت؟)) ئـەوکات گـوێی لـە هەسـتەکان و دڵەڕاوکێیـەکی ژنەکـەی نابێت، بە ڕادەی ئەوەی گوێی لە نکوڵی کردن و ناڕەزایی دەبێـت لـە ڕەفتارەکەیـدا، ئافرەت درك ناکات ئەم نکوڵی کردنە چەند هەسـتەکانی پیاوەکـە برینـدار دەکـات،

لەبەرئەوە کاتێك پیاوەکە هەست بـە هێـرش و تەحـەددی دەکـات، ئـەوە بێگومـان هەڵوێستێکی بەرگریکارانە وەردەگرێت.

کاتێك ژنەکە هەوڵدەدات لە پیاو بپرسێتەوە بەم شێوەیە وا گومان دەبات دەیەوێت دەرسێکی بداتێ (فێریکات) چۆن ڕێزی بگرێت و خۆشی بوێت. بەڵام لە ڕاستیدا ئەو شێوازە ڕێگە بە پیاو نادات هیچ دەرسێکی بەسوود فێرببێت، بەڵکو تەگەرەگەلێك لە خراپ لێکتێگەیشتن لە نێوانیان دادەنێت، وا دەکات پیاو ئارەزووی کەمتر بێت هەوڵ و کۆشش بۆ ئەم پەیوەندییە بدات.

ئەگەر پێداویستی سۆزداری پیاومـان بیرهاتـەوە لـە هەسـتکردن بـە قبـوولکردنی ژنەکەی و ڕازیکردنی، درك دەکەین ئەم جـۆرە لـە گفتوگۆیـە چـەند کاریگـەری لـە هەستەکانی پیاو دەکات. ناخۆشترین شت لەسەر پیاو ئەوەیە ژنەکـەی قبـوولکردن و ڕەزامەندیی خۆی لێی بکێشێتەوە، لەوانەیە ئافرەت بەهای کاریگەری ئەمە نەزانێت، چونکە ڕادەی پێویستی پیاوەکە بۆی نازانێت.

لەسەر زۆربەی پیاوان سەختە یـەکێکیان پلـەی پێویسـتی خـۆی بـۆ قبـووڵکردنی ژنەکەی و ڕەزامەندیەکەی ڕابگەیەنێت، لەوانەیە یەکێکیان هەوڵبدات وا پیشان بدات کە پێویستی بەم ڕەزامەندییە نییە، یان ئەگەر بەدەستی کەوت یان بەدەستی نەکەوت گرنگی پێ نادات.

ئەو ڕەزامەندییەی پیاوەکە پێویستی پێیەتی ئەوەیە ژنەکەی بتوانێت هۆکاری نوێ بۆ ڕەفتار و کردەوەکانی داوا بکات. هەتا ئەگەر کەمتەرخەم بێت یان بەرپرسیارێتی تەواویش هەڵنەگرێت، ژنی خۆشەویست دەتوانێت سیفەتی باش و سوپاسکراوی تیادا بدۆزێتەوە.

ئەوەی پەیوەندی هاوسەرگیری بەهێز دەکات لەسەرەتای هاوسەرگیری ئەوەیە پیاو هەست بە ڕەزامەندی و ئاسوودەیی ژنەکەی بکات، وەك ئەوەی سوارچاکی خەونەکانی بێت. بەڵام لەگەڵ ڕۆیشتنی کات پیاوەکە خەونی ژنەکەی ناهێنێتەدی، درکدەکات هەست بە پەسەندکردن یان ڕەزامەندی پیاوەکەی ناکات، وەك ئەوەی سوارچاکی خەونەکانی نەبێت کەوا پێشتر پێی سەرسام بوو.

لە گرنگترین هۆکارەکانی مشتومڕ لە نێوان ژن و مێردا شتەکانی خوارەوەیە:

١ـ کاتێك ئافرەت درك دەکات پیاوەکە ڕێزی هەستەکانی یان مافی خۆی لەوەی بە هەر چ ڕێگەیەکی دەیەوێت هەست بکات ناگرێت.

٢ـ کاتێك پیاو هەست دەکات ئافرەتەکە ڕێزی تێڕوانینی ناگرێت.

٣ـ کاتێك ئافرەت ڕێگری لە ڕێگە یان شێوازی پیاو دەکات لە قسەکردن لەگەڵیدا.

وەك نموونەیەك لەسەر ئەوە با سەیری زنجیرەیەك ڕووداوی خوارەوە بکەین:

- پیاوەکە هەڵەیەك دەکات یان لە بیردەکات بە کارێك هەڵبستێت.
- زۆر هەستیار دەبێت ڕووەو ڕەخنە (پیاوەکە لێرەدا پێویستی بە تێگەیشتن و پاڵپشتی ژنەکە هەیە).
- ئافرەتەکە هەوڵدەدات گوزارشت لە نائومێدیەکەی بکات (ئافرەتەکە لێرەدا پێویستی بەوەیە یەکێك گوێی لێبگرێت و لێی تێبگات).
- ئافرەتەکە بە ئاوازی دەنگی قسەی لەگەڵدەکات و بەدیدگاکانی، هەستەکانی پیاوەکە بریندار دەکات بەشێوەیەك ئافرەتەکە کاریگەریەکەی نازانێت.
- پیاو هەست دەکات ژنەکەی ڕێزی ناگرێت.

- ئافرەتەکە هەوڵدەدات باوەڕ بەپیاوەکە بهێنێت کە لەسەری بوو هەراسان نەبێت یان ئازار بچێژێت لەوەی ڕوویدا (ئافرەتەکە لێرەدا پێویستی بەوەیە سۆزەکانی بەهەند وەربگیرێت)).
- ئافرەتەکە هەستدەکات ڕێزی هەست و سۆزەکانی ناگیرێت.
- پیاوەکە هەوڵدەدات بەرگری لە خۆی بکات و پاکانەی هەڵویستی بکات.
- ئەوە هەستەکانی ئافرەتەکە زیاتر دەکات بەوەی لێی تێنەگەیشتووە.

بەم شێوەیە مشتومڕەکە زیاد دەبێت.

- ئافرەتەکە لەبارەی هەستە نەرێنیەکانی یان هەراسان بوونی لە شتێك قسەدەکات (پێویست نییە بە هۆی پیاوەوە بێت).
- پیاوەکە هەوڵدەدات شیبکاتەوە بۆچی لەسەر ئافرەتەکە پێویستە هەراسان نەبێت (ئافرەتەکە پێویستی بەوەیە کەسێك گوێ لێ ڕابگرێت و، ڕێزی هەستەکانی بگرێت).
- ئافرەتەکە هەست دەکات ڕێزی هەستەکانی ناگیرێت، هەروەها لێشی تێناگەن.
- هەراسانی و ئازاری ئافرەتەکە زیاتر دەبێت.
- بەشێوەیەکی ڕەخنە ئامێز قسە لەگەڵ پیاوەکەی دەکات (ئەگەر مەبەستیشی نەبێت سەرزەنشتی پیاوەکە بکات).
- پیاوەکە هەراسان دەبێت، پێشبینی پۆزشی لێ دەکات.
- هەراسانی ژنەکە زیاتر دەبێت و دڵنیادەبێتەوە بەوەی پیاوەکەی لێی تێناگات.

بەم شێوەیە مشتومڕ زیاتر دەبێت.

داوای لێوردنکردن:

ئەوەی سەیری زنجیرەی ئەم ڕووداوانە بکات درك بەوە دەکات یـەکێکیان دەیتـوانی هەندێك بوەستێت و بیر لە شتەکە بکاتەوە و، هەولّبـدات لـە هەڵوێسـتی ئـەوی تـر بگات، هەروەها یەکێکیان دەیتـوانی لـە ئـەوی تـر بگـات و پێـی بڵێـت: ((داوای لێبوردن دەکەم ئەگەر وام کردبێـت هەسـت بـەم هەراسـانییە بکـەیت)) هەنـدێکجار سەختە لەسەر مرۆڤ داوای لێبوردن بکات، ئەوکات یەکێکیان دەتوانێت بڵێت: ((من داوای لێبوردن دەکەم لەبەر هەراسانبوونت بەم شێوەیە)). ڕاستە ئەوە داوای لێبـوردن نییە لەبارەی شتێکەوە قسەکەر کردبێتـی، بـەڵکو دەسـتەواژەیەکە پێـی گوزارشـت لەوەی لە دەروونی دایە دەکات کە گرنگی بە هەستەکانی لایەنەکی تر دەدات.

زۆربەی جار زۆر سەختە پیاو داوای لێ بوردن بکات، چونکە دەستەواژەی داوای لێ بوردن کردن شتێکی باو (ئاسایی) نییە لای زۆرێك لە پیاوان، چونکە داوای لێبـوردن کردن لایان عادەتەن لەبارەی کارێکی گەورەوەیە کەوا کردوویانە، لەوکاتەی لە زمانی ئافرەت وشەکانی داوای لێبوردن کردن ئاماژەیە بـۆ چـاودێریکردنی لایەنەکـەی تـر، شتێکی پێویست نییە داوای لێبوردن کردن هـەر تـەنها لـەبارەی هەڵەیەکـەوە بێـت کەسێك کردبێتی، لەگەڵ ئەوەی ئەگەر پیاو بتوانێت ڕاهێنان لەسەر ئەم جـۆرە داوای لێبوردنە بکات، ئەوکات دەتوانێـت زۆر بەدەسـت بهێنێـت، بەشـێوەیەك ئافرەتەکـە دڵنیا دەبێت پیاوەکە لە هەست و سۆزەکانی دەگات.

چۆن ژن و مێرد گوزارشت لە ناکۆکییەکانیان دەکەن بەبێ مشتومڕ؟

زۆربەی جار سەختە لەسەر خەڵك ئاخاوتن لەبارەی هەستەکان و ناکۆکییەکانیان بکەن لەگەڵ ئەوانی تر بێ ئەوەی بچنە ناو مشتومڕەوە، بەهۆی ئەوەی زۆربەیان نموونەیەکی کرداری و پێشەنگگەلێکیان نەبینیوە و لەگەڵ نەژیاون تا هەموو ئەوەیان لێ فێربن. زۆربەی باوکان و دایکان یان مشتومڕیان نەکردووە، یان کاتێك مشتومڕ دەکەن شتەکە لەژێر دەستیان دەردەچێت و بە ململانێ کۆتایی دێت، ئەوە زۆرترە.

هەوڵدەدەین سەیری لیستی خوارەوە بکەیت تا هەندێك هەڵوێست ببینین کە تیایدا ژن و مێرد دەچنە مشتومڕەوە، تا چۆنیەتی کاردانەوەی جیاواز بۆ خۆلادان لە مشتومڕ فێرببین.

١ـ گەڕانەوەی بۆ ماڵ لەکاتێکی درەنگ:

- پرسیاری لێکۆڵینەوەی ژنەکە: ((چۆن وا دوادەکەویت؟)) یان ((بۆچی پەیوەندیت نەکرد و پێم ڕابگەیەنیت دوادەکەویت؟)).
- پیاوەکە قسەکەی وا تێدەگات: ((هۆکارێکی ڕوون بۆ دواکەوتنەکەت بوونی نییە. تۆ کەسێکی بەرپرسیار نیت. من هەرگیز بەم شێوەیە دواناکەوم، من لە تۆ باشترم)).
- پیاوەکە هەوڵدەدات هەڵوێستەکەی ڕوونبکاتەوە: ((ڕێگەکە قەرەباڵغ بوو بە ئۆتۆمبێلەکان)) یان ((هەندێکجار شتانێکت لەبەردەم ڕوودەدات لە ژیانـدا پێشبینیت نەکردووە)).
- ئافرەتەکە بەم شێوەیە لە قسەکەی دەگات: ((پێویستە هەراسانم نەکەیت، هۆکارێکی ڕوونم هەیە بۆ دواکەوتنەکەم)) یان ((کارەکەم لە تۆ و لە خێزان گرنگترە)).

- ژنەکە دەیتوانی زیاتر ڕێـزی گرتبایـە: ((مـن حەزناکـەم چـاوەڕوانت بکـەم کاتێك دوادەکـەویت، هـزرم سـەرقاڵ دەبێـت. چـەند بەختـەوەر دەبم ئەگـەر جارێکی تر دواکەوتیت پەیوەندی بکەیت و پێم ڕابگەیەنیت)).
- پیاوەکە دەتوانێت بەباشی ڕێزی هەستەکانی ژنەکەی بگرێـت: ((دواکـەوتم، داوای لێبوردن دەکەم، چونکە هەراسانم کردیـت)) یـان دەتوانێـت بـە تـەنها گوێبگرێت بێ کۆمێنت دان یان هەوڵی پاکانەهێناوە یان لێکدانەوە بدات.

٢ـ کاتێك پیاولەبیرەکات کارێك ئەنجام بدات:

- پرسیاری لێکۆڵینەوەیی ژنەکە: ((چـۆن ئـەوەت لـە بیرکـرد؟)) یـان ((تـۆ بەردەوام ئەوەی لێت داوا دەکەم لە بیردەکەیت)).
- پیاوەکە وا لە قسەکەی دەگات: ((بەڕاستی بۆ گەمـژەیت، هـەرگیز نـاتوانم پشتت پێببەستم)) یان ((تۆ گرنگی بە من نادەیت)).
- پیاوەکە هەوڵدەدات هەڵوێستەکەی شیبکاتەوە: ((من زۆر سـەرقاڵ بـووم و شتەکەم بیر نەکەوتەوە)) یان ((شتە ئاساییەکە گەورە مەکە)).
- ژنەکە وا لە قسەی پیاوەکە دەگات: ((پێویستە هەراسان نەبیت یان دڵت بەو شتە هیچ و پووچەوە نەبێت)) یان ((زیاتر تێگەیشتووبە)).
- ژنەکە دەیتوانی زیاتر ڕێزی پیاوەکەی گرتبایە: ((من ئازار دەچـێژم کاتێـك ئەوە لەبیردەکەیت)) یان ((زۆر دڵخۆش دەبم ئەگەر ئەوەم بۆ بهێنیت...)).
- پیاوەکە دەتوانێت بەباشی ڕێز لە هەستەکانی ژنەکەی بگرێت: ((ببـورە لـە بیرم کرد، ئایا تۆ زۆر هەراسانیت؟)) پاشان بواری پێدەدات بێ پچـڕان قسـە لەبارەی هەستەکانی بکات.

٣ـ كاتێك پیاو لە ئەشكەوتەكەی دێتەدەرەوە:

- پرسیاری لێكۆڵینەوەی ژنەكە: ((چۆن دەتوانیت بەدەنگی منەوە نەیەیت و، سۆز ساردبیت)) یان ((تۆ بێدەنگ دەبیت و هیچ شتێكم پێنالێیت لەوەی هزری سەرقاڵكردوویت)).
- پیاوەكە وا لە قسەكەی دەگات: ((هیچ هۆكارێك نییە پاكانەی بێدەنگی و دووركەوتنەوەت لە من بەم شێوەیە بكات)) یان ((تۆ لەگەڵ من بێ بەزەیت و منت خۆش ناوێت)).
- پیاوەكە هەوڵدەدات هەڵوێستی خۆی شیبكاتەوە: ((من پێویستم بەوەیە بە تەنها بم بۆ هەندێك كات)) یان ((ئەم هەموو قسەیە بۆ، خۆ من تەنها دوو رۆژە رۆیشتووم)).
- ژنەكە بەم شێوەیە لە قسەكەی دەگات: ((پێویستە هەراسان نەبیت لەم جۆرە كارە هیچ و پووچە)) یان ((تۆ بەردەوام پرسیارم لێ دەكەیت)).
- ژنەكە دەیتوانی زیاتر ڕێزی پیاوەكەی گرتبایە: ((من دەزانم تۆ پێویست بەوەیە هەندێك كات بەتەنها بیت، بەڵام ئەوە تا ئێستاش ئازارم دەدات)) یان ((ڕێگری ناكەم لەوەی بڕۆیت، بەڵام من دەمەوێت بزانم هەست بەچی دەكەیت)).
- پیاوەكە دەتوانێت بەباشی ڕێزی هەستەكانی ژنەكە بگرێت: ((دەزانم تۆ حەزناكەیت لێت دووربكەومەوە، من ڕێزی ئەوە دەگرم)) یان بانگی بكات بۆ دانیشتن و ئاخاوتن كردن لەبارەی شتەكە و، هەوڵبدات گوێی لێبگرێت.

زۆر گرنگە ئەوە بزانیت هەموو هەڵوێستەكانی ڕابردوو كەوا بەسەر پیاوەكە جێبەجێدەبێت بەهەمان شێوەش بەسەر ئافرەتەكە جێبەجێ دەبێت.

بێ منەت نەبوون لە سۆز و بەزەیی:

هیچ هاوسەرگیرییەك نییە کاتێکی ناخۆش یان سەختی تێدانەبێت بەهۆی گرفتە جۆراوجۆرەکانی ژیانەوە، وەك گرفتەکانی منداڵان یان کار یان پارە یان نەخۆشی یان هەتا ماندووبوونیش. گرنگە لەم کاتە سەختانە ژن و مێرد هەوڵبدەن پارێزگاری لەسەر گفتوگۆ بکەن بە زمانێکی خۆشەویست و ئاوڕلێدانەوە. هەروەها دەبێت پارێزگاری لە هەڵوێستی ئەرێنی و باش بکرێت ڕووەو لایەنەکەی تر.

گومانی تێدانییە ڕاهاتنی ژن و مێرد لەسەر گفتوگۆی ئەرێنی لە کاتی ناکۆکی بچووك بۆی هەیە لەسەر ئەم جۆرە گفتوگۆیانە ڕابهێنێت کاتێك ڕووبەڕووی گرفت و ناکۆکی گەورەدا دەبنەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا، دەبێت مرۆڤ ـ جا پیاو بێت یان ئافرەت ـ ئەوەی لە بیربێت کە مرۆڤی کامڵ نییە، دەبێت هەڵوێستی لاواز یان دەستەوەستاو بوونی هەبێت. لەبەرئەوە بۆ ژن و مێرد جێگەی سوودە کاتێك کاروبار لە نێوانیان هێمنە لەسەر هەندێك وشە ڕێکبکەون کەوا حەزیان لێیە گوێیان لێ بێت یان حەزناکەن گوێیان لێ بێت لەلایەنەکەی تر. هەروەها دەتوانن لەسەر ڕێگەیەکی دیاریکراو بۆ مامەڵەکردن ڕێکبکەون کاتێك یەکێکیان یان هەردووکیان لە حاڵەتی هەراسان یان تووڕەیی دان. بۆ نموونە لەوانەیە لەسەر ئەوە ڕێکبکەون ژنەکە مێردەکەی بەجێبهێڵێت کاتێك لە حاڵەتی تووڕەیی یان هەراسان دابێت بڕوات بە کارێك هەڵبستێت، هەروەها پرسیاری لە هۆکارەکەی نەکات تا هێمن دەبێتەوە، کاتێك مێردەکە دەستپێشخەری دەکات ژنەکە لە کاتی گونجاو شتەکەی پێڕابگەیەنێت.

لە ڕێگە زۆر کارایەکان لە خۆ لادان لە مشتومڕ و ململانێ، کاتێك یەکێکیان هەست دەکات ڕەشەبایەك چی نەماوە هەڵبکات، ئەم لایەنە هەوڵبدات سەری خۆی

نزم بکاتەوە و خۆی تووشی ڕەشەبایەکە نەکات تا تەواودەبێت و بەسەلامەتی دەڕوات. ئەوە باشترە لەوەی ڕوو بە ڕوو بەرەورووی ببێتەوە.

خەڵك هەیە خۆشەویستی تێکەڵ دەکات کەوا هیچ ڕێککارێکی نییە ڕێکی بخات، وا گومان دەبات خۆشەویستی ئەوەیە مرۆڤ ڤالابێژ (صریحا) و دڵسۆز بێت و هەموو ئەوەی بە دەروونی دادێت بیڵێت بێنەوەی ڕەچاوی هەستەکان و دۆخەکانی لایەنەکەی تر بکات!

هەروەها لە ڕێگە سەرکەوتووەکان لە خۆلادان لە مشتومڕ ئەوەیە هەریەکە لە ژن و مێرد هەوڵبدەن پێداویستیەکان و هەستەکانی ئەوی تر بەسەریکاتەوە، پاشان هەوڵبدات وەڵامی ئەم پێداویست و هەستانە بداتەوە، تەنانەت ئەگەر لایەنەکەی تر داواشی نەکردبێت.

نامەکانی بابەتە سەختەکان بەبێ مشتومڕ:

شتێکی ئاسان نییە کاتێك مرۆڤ لە حاڵەتی تووڕەیی یان هەراسان دایە بە زمانێکی خۆشەویستی قسە لەگەڵ لایەنەکەی تر بکات، کەسی تووڕە بەشێوەیەکی کاتی هەستی چاودێری و خۆشەویستی و متمانە لەدەستدەدات، لەبەرئەوە هەر ناخاوتنێك لەم هەڵوێستەدا لەوانەیە بۆ مشتومڕ و ململانێ بگۆڕێت. زۆربەی خەڵك نازانن چۆن قسەبکەن یان گفتوگۆ بکەن کاتێك لە حاڵەتی تووڕەیی دانە.

هەڵەیەکی باو هەیە هەر یەکە لە پیاو و ئافرەت تێی دەکەون ئەوەش هەڵوێستەکە ئاڵۆزتر دەکات و، سەردەکێشێت بۆ ناکۆکی. لەو هەڵانە، ئافرەت کە لە حاڵەتی تووڕەیی دایە ئارەزووی سەرزەنشتکردنی پیاو دەکات و وادەکات لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکانیدا هەست بە تاوان بکات. لەجیاتی ئەوەی گریمانە بکات مێردەکەی

هەوڵ و کۆشی خۆی بۆ چاککردنی هەڵوێستەکە دەدات ئەوە خراپترین گریانە دەگرێت و، دەست بە ڕخنەگرتنی پیاوەکە دەکات، ئافرەتەکە ناتوانێت لەسەر گوتارێک باڵادەست بێت شتێکی لە قبوولکردن و متمانە و ڕێزلێنانی پیاوی تێدابێت. زۆربەی جاران ئافرەتەکە درك بە ڕادەی نەرێنی خۆی لە گفتوگۆی لەگەڵ پیاوەکەی ناکات، هەروەها درك بە ڕادەی کاریگەری نەرێنی وشەکانیشی لەسەر پیاوەکە ناکات.

هەروەها لە هەڵە باوەکان لای پیاو کاتێك کە تووڕە دەبێت زۆر ڕەخنە لە ئافرەت و هەستەکانی دەگرێت، لەجیاتی ئەوەی بیری بێتەوە ژنەکەی نەرم و نیان و زۆر هەستیارە، گرنگی بە پێداویستی و هەستەکانی نادات، وادیارە ڕەخنەی لێدەگرێت و بەزەیی پێ نایەتەوە، بە زمانی خۆشەویستی و ڕێزەوە قسە ناکات.

لەم جۆرە هەڵوێستانە لە تووڕەیی و کاردانەوە لەوانەیە قسەی ڕاستەوخۆ سوودی نەبێت، وا باشترە ژن و مێرد بۆ ڕێگەی تر بچن گوزارشت لە هەستەکانیان لە هەڵوێستە سەختەکان بکەن. لەم ڕێگەیانەش نووسینی نامەکانە، بەشێوەیەك یەکێك نامە بۆ ئەوی تر دەنووسێت و هەڵوێست و هەستەکانی خۆی تیادا باس دەکات.

نووسینی نامە ڕێگە بۆ چەند شتێك خۆش دەکات لەوانە:

١ـ گوزارشتکردنێکی ئازاد لە هەستەکاندا.

٢ـ هەڵێکە نامەنووس سەیری وشەکان و هەستەکانی بکات بە ڕاشکاوانە

٣ـ شەرم نەکردن لە چۆنیەتی پێشوازیکردنی ئەوی تر بۆ ئەم وشە و هەستانە.

٤ـ هەڵێکە بۆ گوزارشتکردن بێ ئەوەی لایەنەکەی تر بت پچڕێنێت.

٥ـ هەڵبژاردنی ئەو وشانەی مرۆڤ دەیەوێت.

٦ـ کاتێکی باش بۆ هێمنکردنەوەی هەست و سۆزەکان.

٧ـ نووسەر وردەبێتەوە لە سروشتی سۆزەکەی لە ئەوی تردا.

٨ـ نووسەر باسی پێداویستییەکانی خۆی دەکات کە لە ئەوی تر داوا دەکات، و بەخۆی پێی دەناسێنێت.

شتێکی پێویست نییە نامەکە بۆ ئەوی تر بنێرێت، لەوانەیە ئەوەی نامەکەی نووسیوە پێویستییەك نەبینیت بۆ ڕەوانکردنی، پاش ئەوەی بارگەی تووڕەیی و هەستە نەرێنیەکی لە نامەکە بەتاڵ کردووە، لەوانەیە بەوە وازبهێنیت و نامەکە بپێچێتەوە (فرێبدات). یان وادەبینێت نامەکە لەگەڵ لایەنەکەی تر بخوێنێتەوە تا بگەنە هەڵوێستێکی دیار. لێرەدا گرنگە ئەگەر هەڵێکی بینیوە گوزارشت لە هەستەکانی بکات بێ ئەوەی ئازاری لایەنەکەی تر بدات، هەڵەکە بۆ تێڕوانین و بیرکردنەوە لە شتەکە بە هێمنی بقۆزێتەوە.

نموونەیەك لە نامەکانی هەندێك ژن و مێرد:

((خۆشەویستم تاریق

من ئازار دەچێژم و تووڕەم، چونکە تۆ لە بیر دەکەیت کەلوپەلانێك بکڕیت کە ماوەی چەند هەفتەیەك داوام لێکردوویت. هەست دەکەم قورسایی ماڵ هەمووی لەسەرشانی منە، تۆ لە کاروبارەکانی منداڵان و ماڵ یارمەتیم نادەیت، ناتوانم پشتت پێببەستم.

هەوڵدەدەم پۆزشتت بۆ بهێنمەوە لەسەر یارمەتی نەدانم، بەڵام مـن پۆزشـتێکی باوەڕپێکراوم نەدۆزیەوە، لەگەڵ زانینم بەوەی کـار و سـەرقاڵێت زۆرە. کاروبارەکـانی ماڵ لەپێشترە لەو شتە زۆرانەی تۆ دەیکەیت.

من تۆم خۆشدەوێت و ڕێزت دەگرم، هەروەها دەزانم تۆش منت خۆشدەوێت، بەهۆی کارەکەتەوە زۆر ماندوو دەبیت. دەزانم پەرۆشی من و منداڵـەکانمانیت، هـەروەها تـۆ ڕەنجدەدەیت تا ڕۆژیمان پەیابکەیت.

دەمەوێت پەیمانم پێبدەیت دەستی یارمەتیم بۆ درێژبکەیت لـە هەنـدێك کاروبـاری ماڵ یان منداڵان.

خۆشەویستت لەیلا)).

((خۆشەویستم هیند

من تووڕەم و ئازار دەچێژم، چونکە تۆ بە وشانێك قسەم لەگەڵدا دەکەیت حەزناکەم گوێبگرم، کاتێك گفتوگۆ دەکەین تۆ خراپ لێم تێدەگەیت. ئەوەی هەراسـانم دەکـات ئەوەیە کاتێك لەگەڵ یەك قسە دەکەین تـۆ دەنگـت بـەرز دەکەیتـەوە، بـە زۆر شـت تاوانبارم دەکەیت، سەرزەنشتم دەکەیت.

من ئازار دەچێژم، چونکە ئێمە ماوەی کۆتایی زۆر مشتومڕ دەکـەین. هـەرجارەی هەوڵبدەین گفتوگۆ بکەین کارەکە بە مشتومڕ و ناکۆکی کۆتایی دێت، دڵتـەنگم کـە گفتوگۆیەکەمان بەم شێوەیە لیّ دێت. دەمەوێت گوزارشت لە هەستەکانم بکەم، بەڵام من دەترسم هەراسانت بکەم، بەتایبەت کاتێك لە حاڵەتی تووڕەییدا دەبیت.

گومانی تێدانییە منیش بە وشەکانم بریندارم کردیت کاتێك مشتومڕمانکرد، مـن لەمە داوای لێبوردن دەکەم.

من زۆرم خۆشدەوێت، بەها بۆ پلەوپایەت دادەنێم لە ژیانمدا، هـەروەها دەزانم چـۆن من تۆم خۆشدەوێت بە هـەمان شـێوە تـۆش منـت خۆشـدەوێت، دەمـەوێت هـەموو یارمەتی و پاڵپشتییەکت پێشکەش بکـەم، بـەڵام مـن دەمـەوێت یارمـەتیم بـدەیت لەسـەر هێنانەدی ئەوەی حەزم لێیەتی.

هیواخوازم گوێم لێ بێت تۆ حەز دەکەیت یارمەتیم بدەیت.

مێردە خۆشەویستەکەت جەلال)).

نامەکە دەکرێت زۆر کورت بێت. نموونەی ئەوە:

((خۆشەویستم سەعید

من تووڕەم، چونکە تۆ لە شەودا درەنگ دەیتەوە

من دڵتەنگم، چونکە تۆ لەبیرم دەکەیت

ئازار دەچێژم، چونکە تۆ گرنگی بە من نادەیت

داوای لێبوردن دەکەم، چونکە ناتوانم بە خێرایی لێت ببۆرم

خۆشـم دەوێـت و لەسـەر درەنـگ کەوتنەکـەت لێـت دەبـۆرم، دەزانم تـۆ منـت خۆشدەوێت

سوپاس بۆ هەوڵەکەت لە درەنگ نەکەوتنت لێم

خۆشەویستت عائیشە)).

ئەو کەسی نامەکە وەردەگرێت دەتوانێت ئەگەر ویستی وەڵامێك بنووسێت لەسەر ئەم نامەیە. لە وەڵامەکەیدا بە (عین الاعتبار) خاڵەکانی خوارەوە وەربگرێت:

- سوپاسی لایەنەکەی تر بکات لەسەر نامەکەی.

- ئەوەی تێی گەیشتووە لە نامەکە بەشێوەیەکی ئەرێنی پوختی بکاتەوە.

- داوای لێبوردن بکات لەوەی لەلایەن ئەوەوە بووە و گرفتەکەی زیادکردووە، درکی نەدەکرد کە ئەو هۆکاری گرفتەکە بێت.

- وشەگەلێك بنووسێت، بەڵگە بێت لەسەر ڕێزگرتنی لایەنەکەی تر.
- باسی ئەوە بکات کە لە لایەنەکەی تری دەوێت.
- بنووسێت ئەو چەند ئەوی تری خۆشدەوێت و ڕێزی دەگرێت.

ئەوەی حەز ناکات نامە بنووسێت، دەتوانێت لە قسە بوەستێت و لە هزری خۆی بە خەیاڵ وردەکاری ئەوەی ڕوویداوە ببینێتەوە، هەروەها سروشتی هەڵوێست و هەستەکانی بێ ئەوەی یەك وشەش بڵێت. مرۆڤ تێبینی دەکات پاش ئەم کارە چۆن هەستەکانی بەخێرایی هێمن دەبێتەوە.

کاتێك هەستەکان دەبنە هۆکارێك بۆ مشتومڕ:

ئەوەی دەتوانێت ڕێگری لە مشتومڕ بکات ئەوەیە ژن و مێرد سروشتی هەست و سۆزەکانی ئەوی تر و دەلالەتەکانی هەم سۆزانە تێبگات، هەروەك زانراوە لە جیاوازیەکانی نێوان ژن و مێرد، هەر یەکەیان ڕێگەیەکی تایبەتیان هەیە بۆ گوزارشتکردن لە هەستەکانیان، لەوانەیە یەکێکیان سۆزێکی دیاریکراو بەدیاربخات،

بەڵام تا سۆزی ئەوی تر بشارێتەوە کە جیاوازترە لە هی خۆی. هەر یەکە لە پیاو و ئافرەت بەم کارە هەڵدەستێت بەشێوەیەکی نائاگایی بێ ئەوەی ئاگایی لێ هەبێت. ئەوەی ئەم سروشتە نازانێت لەوانە لە تێگەیشتنی هەستەکانی ئەوی تر هەڵە بکات.

وەك نموونە لەسەر ئەوە با سەیری ڕێگەکانی خوارەوە بکەین کەوا هەریەکە لە ژن و مێرد تیایدا هەست و سۆزە ڕاستەقینەکەیان دەشارنەوە:

چۆن پیاو سۆزی ڕاستەقینەی خۆی دەشارێتەوە	چۆن ئافرەت سۆزە ڕاستەقینەکەی خۆی دەشارێتەوە
پیاو توورەدەبێت تا خۆی لە بەدەرخستنی دڵتەنگییەکەی یان هەست بە تاوانکردن یان دڵەڕاوکێ و ترس لادات.	ئافرەت دوودڵدەبێت تا خۆی لە بەدەرخستنی توورەیی یان نائومێدی یان هەست بە تاوانکردن یاتر ترس لادات.
لەوانەیە وادیاربێت پیاو گرنگیی پێنەدەر بێت، تا هەستی زۆری بە توورەبوونەکەی بشارێتەوە.	لەوانەیە وا دیاربێت ئافرەت شپرزە بێت، تا هەستی ڕاستەقینەی خۆی بە توورەیی یان هەراسانبوون یان نائومێدی بشارێتەوە.
لەوانەیە پیاو گلەیی بکات بەوەی زوڵمی لێکراوە یان دەستدرێژی کراوەتەسەر، تا هەست بە ئازارکردن بشارێتەوە.	لەوانەیە ئافرەتەکە گلەیی بکات بەوەی ئاسوودە نییە، تا هەست بە توورەبوون یان دڵتەنگی یان پەشێمانی بشارێتەوە.
لەوانەیە پیاو هەست بە توورەیی یان متمانە بەخۆبوون بکات، تا هەست بە	لەوانەیە ئافرەت ترس و گومان بەدیاربخات، تا هەست بەتوورەیی یان

ترس و دڵەڕاوکێ بشارێتەوە.	دڵتەنگی یان ئازاری دەروونی بشارێتەوە.
لەوانەیە پیاو هەستی شەرم بەدیاربخات، تا هەست بە تووڕەیی و دڵتەنگی بشارێتەوە.	لەوانەیە ئافرەت هەستی دڵتەنگی و خەم بەدیاربخات، تا هەست بە ترس یان تووڕەیی بشارێتەوە.
لەوانەیە پیاو تووڕە و دوژمنکارانە بێت، تا هەست بە ترس و ڕاڕایی بشارێتەوە.	لەوانەیە ئافرەت سۆزی خۆشەویستی و لێبوردەیی بەدیاربخات، تا هەست بە ئازاری دەروونی یان تووڕەیی بشارێتەوە.
لەوانەیە وا دیاربێت پیاو زۆر متمانەی بەخۆی بێت، تا هەست بە ڕاڕایی وکەمی توانست بشارێتەوە.	لەوانەیە وا دیاربێت ئافرەت لەوپەڕی بەختەوەری دابێت، تا هەست بە دڵتەنگی یان نائومێدی بشارێتەوە.
لەوانەیە پیاو سۆزی هێمنی و ئاشتیخواز بەکاربهێنێت تا هەست بە تووڕەیی و دڵتەنگی بشارێتەوە.	لەوانەیە ئافرەت گەشبینییەکی زۆر بەکاربهێنێت، تا هەست بە تووڕەیی یان دڵتەنگی یان بێ هیوایی بشارێتەوە.

بەشی شازدەیەم

چــــۆنیەتی بڕیــــاردان

﴿ عَن تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ ﴾ البقرة: ٢٣٣

تا ئێستا ڕێگەکانی گوێگرتن و قسەکردنمان بینیوە لـە پێنـاو یارمەتیـدانی ژن و مێرد لەسەر گەشەکردنی زانین و تێگەیشتن لە نێوانیانـدا. لـەم بەشـەدا هەوڵـدەدەین کردەی گوێگرتن و قسەکردن تەواوبکەین بە ئاخاوتن لەبارەی چۆنیەتی بڕیاردان، پاش ئەوەی هەردوو لایەن لە هەڵوێست و جیاوازیەکانی یەکتر تێگەیشـتن. جـا چـۆن ژن و مێرد بە ڕێککەوتنێك دەگەن بۆ چارەسەرکردنی بابەتێك کە تێڕوانینیـان لەبارەیـەوە جیاوازە؟ بۆ نموونە لەوانەیە یەکێکیان حەزبکات بـاوکی لەگـەڵیان نیشـتەجێ بێـت، لەوکاتەی ئەوی تر سەختی لە قبوولکردنی ئەوە دەبینێت. یان یەکێکیان حەز دەکات بڕێك پارە قەرز بکات بۆ کڕینی پێویستییەك، لەوکاتەی ئەوی تر حەزناکات قەرزیان لەسەر کەڵەکە بێت. زۆر هەڵوێستی ڕۆژانە کەوا ژن و مێرد جیاواز دەبن لەبارەیـەوە، با سەیری کردەی بڕیاردانێکی گونجاو بکەین بۆ ئەم هەڵوێستانە.

یەکەم منداڵ و گۆڕانکاریەکانی ژیان:

نور لەگەڵ مێردەکەی مەحموود تامەزرووبوون بۆ لە دایکبوونی منداڵی یەکەمیان، لەوپەڕی بەختەوەری دابوون. بەڵام ئەوان دەیان زانی منداڵبوون هەنـدێك گۆڕانکـاری ڕیشەیی لەگەڵ خۆیدا بۆ ژیانیان دەهێنێت. لەبەرئەوە بڕیاریاندا کاتێك بۆ دانیشـتن و قسـەکردن و تێگەیشتنی هەردووکیان بۆ هەڵوێستی ئەوی تر دیاری بکەن.

زۆرێك لە خەڵك هەن درك بە سوودی دانیشتن بۆ قسەکردن و ئاڵوگۆڕکردنی بۆچوون و تێگەیشتنی هەر لایەك لـە لایەنـەی دووەم ناکـەن، بەتایبـەت کاتێـك گرنتێکـی کرداری هەیە، بەڵکو ئەوە بە کات بەفیڕۆدانی دادەنێن. بەڵام نور و مەحموود ئاگـایی و داناییان هەبوو، ئەوەش پاڵی پێوەنان بۆ قسەکردن و گوێگرتن لە یەکتری. لەوانەیە خەڵك زۆر لایەنی گرنگ پشتگوێ بخەن و بەسـەریدا تێپـەڕن و ئاگـایی خۆیـانی پـێ نادەن تەنها ڕێکخستنی کاروبـاری ((کـرداری)) نـەبێت وەك چـاودێری مـاددی بـۆ منداڵەکە لە خواردن و خواردنەوە و جلوبەرگ.

هەریەکە لە نور و مەحموود دانیشتن بۆ قسەکردن و گوێگرتنیان لەسـەرەتادا وایـان دەزانی سەختە، بەڵام پاش بەردەوامبوون لە قسەکردن بۆیان دەرکەوت کە تێڕوانینیان بۆ شتەکە چەند جیاوازبوون، هـەروەها چـەند بابەتگـەڵی زۆر هەیـە سـوودی هەیـە ئاخاوتنی لەبارەیەوە بکەن. بۆ نموونە مەحموود دوودڵ بوو لە پلەی گـۆڕینـی ڕێگـەی ژیانیان بە هۆی لە دایکبوونی منداڵکی نوێ، ئەگەر لەسەر یەکێکیان پێویست بێـت واز لە کارکردن لەدەرەوەی ماڵ بهێنێت، ئەوە مەحموود بەشێوەیەکی لەخۆڕا وای دانا دەبێت ژنەکەی نور بێت، چونکە بیری کردەوە ئافرەت لەسەر چاودێری کردنی منداڵی بچووك تواناداترن، چونکە کاری ژنەکە لە کاری پیاوەکە نەرم ترە. هەروەها وای دانا لەوانەیە کارەکەشی لەدەست بدات ئەگـەر بەتـەواوەتی خـۆی بـۆ یـەکلای نەکاتـەوە هەروەك خاوەن کار لێی چاوەڕوانی دەکرد. هەروەها مەحموود هەسـتی بـە دڵـەڕاوکێ کرد لە چۆنیەتی ڕێکخستنی کاروباری دارایـی بـە دەخلێکـی کـەمتر لـە ڕابـردوودا کاتێك ژنەکە واز لەکارەکەی خۆی دەهێنێت. حەزیشی دەکرد لە چوونەدەرەوە لـەماڵ بۆ پیاسە یان سەردانی دانەبڕێن.

نـوریش حـەزی نـەدەکرد بـۆ ماوەیـەکی درێـژ واز لـەکاری خـۆی بهێنێـت پـاش منداڵبوون، حەزی دەکرد بەیەکەوە بیر لە بابەتی کـار بکەنـەوە، چـونکە دەیویسـت

مەحوود لەگەڵیدا بە ڕۆڵێکی بنەڕەتی لە پەروەردەکردنی منداڵەکە هەڵبستێت، نەك هەر تەنها یارمەتیدەرێکی بێت لەوکاتەی لە ڕۆڵی باوکایەتی خۆی ئامادە بێت. نور گوێی لێ ببوو چاودێریکردنی منداڵ پێویستی بە کاتێکی زۆر هەیە، مەحموودیش بەهۆی ئەوەوە وا هەست بکات نور پشتگوێی خستووە، چاودێری ژنەکەی بۆ نایەت. هەروەها نوریش حەزی نەدەکرد پاش منداڵبوون لە چوونەدەر لە ماڵ بۆ پیاسە یان سەردانی کۆمەڵایەتی بوەستن. دوودڵیش نەبوو لە بیرۆکەی ژیان بە دەخلێکی ماددی کەمتر لە ڕابردوو بە هۆی گۆڕینی بارودۆخەکە.

کامە بابەت یەکەمجار پێویستی بەچارەسەرە؟

لەم نموونەیەدا بینمان چەند بابەتێکی گرنگ و ترسناك بەسەرماندا ڕۆیشت، وەك چاودێریکردنی منداڵ، کار یان پیشە، ئاستی ژیان، سروشتی پەیوەندی ژن و مێرد لەگەڵ یەکتردا، بابەتگەلی تر کە پەیوەستە بە زیادبوونی ژمارەی تاکەکانی خیزان.

لە ڕێگەی واقیعەوە بینراوە منداڵبوون و ئەوەشی لەگەڵی دێت لە گۆڕانکاریەکان لەوانەیە لە هەندێك خێزاندا فاکتەرێکی بەهێزکەری پەیوەندی هاوسەرگیری و بەیەکبەستانەوەی خێزانی بێت، بەڵام لەوانەیە لە خێزانی تر فاکتەرێکی لاوازکەر و تێکدەری ئەم پەیوەندییە بێت. لەوانەیە ببینیت چۆن هەندێك ژن و مێرد ئەوەیان پێ باشترە قسەکردن یان ئاخاوتنێکی قووڵ لەم هەموو بابەتانە نەکەن، هیوایان وایە سزای توندی لێ بەرهەم نایەت، لەوانەیە شتێك ڕوویدات بە بیریان نەهاتبێت ئەوە پەیوەندی هاوسەرگیریان لاواز دەبێت و بەهۆی ئەم هەموو پاڵەپەستۆیانەوە هەڵدەوەشێتەوە. شتەکە پێویستی بە هەندێك ئازایەتی هەبوو لای نور و مەحموود تا لەسەر دانیشتن و قسەکردن لەگەڵ یەکتردا لەبارەی خەمەکانیان بە ڕوون و ئاشکرایی لەم بابەتانە ڕێکبکەون.

مەحموود و نور لەوانەبوون کەوا هەندێك ڕاهێنانیان وەرگرتبوو لەسەر بەکارهێنانی ڕێگەی ئاوێنە لە گوێگرتن و ئاخاوتندا، لەبەرئەوە هەردووکیان توانییان تێڕوانینی خۆیان بە سپاردە و بە ڕوونی شیبکەنەوە، هەروەها هەردووکیان هەست بکەن لە لایەن ئەوی ترەوە تێگەیشتراوە.

مەحموود و نور پاش دانیشتنێك لە قسەکردن توانیان لەسەر ئەم چوار شتەی خوارەوە وەك پێداویستییەکی بنەڕەتی بۆ هەردووکیان ڕێکبکەون:

١ـ پێویستمان بەکاتە لەگەڵ یەکتر بەسەر ببەین.

٢ـ پێویستە لەسەرمان چاودێرییەکی نایاب پێشکەشی منداڵەکە بکەین.

٣ـ پێویستمانە داواکاریەکانی کارە پیشەیەکەمان هەندێك کەمبکەینەوە بەرێگەك لە ڕێگەکان.

٤ـ پێوستمان بە هەندێك هەستکردن بە ڕەزامەندی هەیە لە هەڵسانمان بە کارە پیشەییەکەمان.

لە زۆرێك لە حاڵەتەکانی بڕیاردان بەتایبەتیش کاتێك بۆچوونەکان دژن جۆرێك لە قەیران یان گرفت ڕوودەدات، ئەوکات سوودی هەیە ئەم گرفتە بۆ قۆناغگەلێکی ڕوون و دیاریکراو دابەشبکرێت. ئەم دابەشکردنە دەتوانرێت لە ڕێگەی دیاریکردنی قۆناغەکانی خوارەوە بێت:

١ـ ئەو بابەتە چییە کە یەکەمجار پێویستمان پێیە چارەسەری بکەین؟

٢ـ با هەوڵبدەین بەیەکەوە بیربکەینەوە، زۆرترین پێشنیاز و چارەسەر بخەینەڕوو.

٣ـ با ئەم پێشنیازانە بپشکنین، پاشان لەسەر هەندێك هەنگاوی داهاتوو بۆ جێبەجێ کردن ڕێکبکەوین.

مەحموود و نور توانییان درك بەوە بکەن کە ئەوان ناتوانن بەیەکجاری چارەسەری هەموو گرفتەکان بکەن، لەبەرئەوە بڕیاریاندا یەك گرفت چارەسەربکەن، پاشان بۆ یەکێکی تر بچن. لەسەرەتادا حەزیان لە چارەسەرێکی بابەتی و جۆرەکی چاودێری باش بوو کەوا حەز دەکەن پێشکەشی منداڵەکەیان بکەن.

چارەسەرە پێشبینیکراوە موکینەکان چین؟

ژن و مێردەکە دەستیان بە نووسینی هەموو پێشنیازکراوەکان کرد کە هەر دوو لایەن پێشکەشیان کردبوو، پاش دە خولەك توانیان ئەم چارەسەرانە بنووسن:

١ـ بەیانیان دەتوانرێت منداڵەکە لەلای خوشکی نور بەجێبهێڵن.

٢ـ داپیرە حەزی لێیە یارمەتی پێشکەشبکات بۆ چاودێری منداڵەکە.

٣ـ سوودوەرگرتن لە ڕۆڵی باخچەی ساوایان کە سەر بە کۆمپانیای کاری نورە.

٤ـ مەحموود کاتژمێرەکانی کاتی خۆی کەمبکاتەوە.

٥ـ یەکێکمان واز لە کاری خۆمان بهێنین وماڵی خۆمان بۆ خانوویێکی بچووکتر و هەرزانتر بگوازینەوە.

٦ـ نور کاتژمێری کارەکانی خۆی بۆ نیوە کەمبکاتەوە.

٧ـ هەردووکمان کاتژمێری دیاریکراو کاربکەین کە لە پێشتر کەمتر بێت.

٨ـ هەردووکمان واز لە کار بهێنین (وەك گاڵتەیەك لەلایەن نورەوە).

٩ـ مەحموود بەدوایی کارێکی تر بگەڕێت، کاتژمێری کاری لە کاری ئێستا کـەمتر بێت.

١٠ـ دایکی مەحموود بێت لەگەڵمان نیشتەجێ بێت.

١١ـ نور بەدوای کارێکی تر بگەڕێت، کاتژمێری دەوامەکەی کەمتر بێت.

١٢ـ دوای پێشنیازی تر لە خزمان و هاوڕێیان بکەین.

بێگومان هەندێك لەم پێشنیازانە هەرگیز قبوولکراو نەبوون لای یەکێك یان ئـەوی تر، بەڵام باوەڕیان بە پێویستی نووسینی هەموو پێشنیازێکی پێشکەشکراو هێنا جـا بەرژێر بێت یان نا. کاتێك ژن و مێرد هەست دەکەن هـەموو پێشـنیازێك قابیلـەتی نووسین و پشکنین هەیە بەبێ لێپێچانەوە یان ڕەخنەگرتن، ئەوکات دەتوانرێت بیرۆکەی نوێ دەرکەوێت ئەگەر ئەم کەشە هاندەر نەبوایە دەرنەدەکەت.

چۆن بڕیاری گونجاو دەدەین؟

پاش دابەشکردنی گرفتەکە بۆ قۆناغگـەلێك نـۆرەی بڕیـاردان دێـت، بەشـێوەیەك مەحموود و نور سەیری ئەو لیستەیان کرد کە نووسیبوویانەوە و، ئەو خاڵانەیان دیاری کرد کە لەسەری ڕێککەوتبوون، بەمە توانیان هەندێك پێشـنیاز کورتبکەنـەوە کـەوا نەدەبوو وەك ئەوەی هەردووکیان وازیان لەکار هێنابا.

مەحموود سەری سوڕما، نور ئامادەبوو بۆ بیرۆکەی ئەوەی هاتنی دایکی لەگـەڵیان بژیت، کەچی ئەم چارەسەرە بەنسبەت ئـەو باشـترین چارەسـەریش نـەبوو. هـەروەها مەحموود دوودڵبوو لـەوەی بیرۆکـەی کـارێکی بەشـەکی بـۆ چـەند کاتـژمێری کـەم

قبوولْبکات. کاتێك نور لەبارەی هۆکارەکان پرسیاری لێکرد، بۆ مەحموود ڕوونبـووەوە خاوەنی کاری ئێستای ناتوانێت لەسەر چەند کاتژمێرێکی کاری کەم ڕازی بێت، بەلاّم مەحموود بیرۆکەی گەڕان بە دوای کـاری تـر پێشـنیاز کـرد کـە چـەند کاتـژمێرێکی کەمتری لێدەبات (پێویسـتە)، ئـەم شـتە هەنـدێك دەیحەسـێنێتەوە ئەگـەر دەخلـی ماددیشی کەمتر بێت.

پاش ئەوە مەحموود و نور دەستیان بە سەیرکردنی ئەرێنی و نەرێنیەکانی چارەسەرە پێشنیازکراوەکان کرد، لە ڕێگەی قسەکردن بۆیان دەرکەوت هەلْبژاردەی جۆراوجـۆر و مومکینە یان لەبەردەم دایە کە زۆر زیاترە لەوەی لـە سـەرەتا پێشـبینیان کردبـوو. هەروەها تێبینی گۆڕانیان کرد لە هەلْوێستەکانیان، ئەوەش ئومێـدی پێبەخشـین بـە چارەسـەرێك بێنـەدەرەوە هـەردووکیان ڕازی بکـات. تـەنها پـاش دە خولـەکی تـر چارەسـەرێکی بەرژیریان بۆ ڕوونبووە: پاشان ئەوەی خوارەوەیان نووسی:

١ـ مەحموود دەست بکات بە گەڕان بە دوای کارێکدا کە کاتژمێرەکەی کەمتربێت.

٢ـ نور پشکنین بۆ باخچەی ساوایانی پاشکۆی کارەکەی بکات، هەروەها ئـەگـەری کەمکردنەوەی کاتژمێرەکانی کارەکەی.

٣ـ لەگەلْ خوشـکی نور قسەی دەکەن، ئەگەر ئامادەبێت چاودێری منداڵەکە بکـات بۆ چەند کاتژمێرێك لە بەیانییان لە بەرامبەر کرێیەك.

لەکۆتایدا، ڕێککەوتن جاریکی تریش دانیشن بۆ قسەکردن لە کۆتایی هەفتەدا.

بەهای گەورە لە ڕێکخستنی گەیشتن بە بڕیار:

لە کۆتایی ئەم بەشەدا نەخشەیەك دەبینیت قۆناغە جیاوازەکانی گەیشتن بە بڕیاری تێدایە بۆ چارەسەرکردنی گرفتێك، ئەوەش پشت بەم قۆناغانەی خوارەوە دەبەستێت:

١ـ تایبەتمەندکردنی کات بۆ قسەکردن.

٢ـ گوێگرتن و قسەکردن و، هەوڵدان بۆ دڵنیابوون لە هێنانەدی تێگەیشتنێکی هەردوو لایەن بۆ ئەوی تر.

٣ـ باسی ئەو شتە بکرێت کە پێویستمان پێیەتی.

٤ـ بیرکردنەوە لە زۆر پێشنیاز و ئەگەرەکان.

٥ـ لێکۆڵینەوە لە هەموو ئەم پێشنیازانە و گەیشتن بە ڕێککەوتنێکی کۆتایی .

باشتر وایە پشکنین بۆ ئەم شتانە بە زنجیرە بکرێت، کاتێك قسە دەکەیت بۆ نموونە لەبارەی لایەنی دارایی، جێگەی بایەخە لەم بابەتە دوورنەکەوینەوە، هەروەها دەتوانین ئاخاوتن لەو بابەتە نزیکەکانیش بکەین وەك دیاریکردنی بودجەی خێزان و، چۆنیەتی زیادکردنی دەخلی دارایی، چۆنیەتی پاشەکەوت کردن، کێ پێداویستییەکانی ماڵ دەکرێت، بابەتگەلی زۆرتریش.

گومانی تێدانیە پشت بەستن بەم شێوەیە ڕێکە لە ڕێگەی گەیشتن بە بڕیار، یارمەتی مەحموود و نوری دا، بەڵکو ئەوان ئازابوون. هەردووکیان پەرۆشی سەلامەتی پەیوەندییەکەیان بوون وەك ژن و مێرد و وەك یەك خێزان پاش لە دایکبوونی منداڵی یەکەمیان. بەیەکەوە پەیوەندییەکەی خۆیان لەسەربناغەی یەکسانی و دادپەروەری

بنیاددەنا. گومانی تێدانییە ئەم شـێوازە دایـان دەمـەزرێنێت ببنـە دایـك و بـاوكی سەركەوتوو.

گرنگە لە پەیوەندی دایك باوكایەتی سەیری ڕۆڵی بـاوك و ڕۆڵـی دایـك بەیەكـەوە بكەین، نەك تەنها سەیری ڕۆڵی یەكێكیان بە تـەنها، پـەروەردەی منـداڵ كردەیـەكی هاوبەشیەكی تەواوە لە نێوان باوك و دایك. هەریەكە لە مەحموود و نـور بـە پـەرۆش بوون لەسەر هەموو ئەوەی پەیوەندیەكە پێویستی پێبوو لـە كـات و چـاودێری پێـی ببەخشن. ئەو واتایە لە فەرموودەی پێغەمبەر (صلی اللە علیە و سلم) دەبیـنین: ((هەمووتان شوانن، هەمووشتان بەرپرسن لەوەی چاودێری دەكەن ...)).

هەندێجار مرۆڤ پێویستی بەوەیە قوربانی بە پیشەی یان خەرجێكی زیاد بدات، بـۆ ئەوەی پارێزگاری لە سەلامەتی خێـزان و یەكێتیـەكـەی بكـات. هـەروەها پێویسـتە وریای ئەوە بین كۆمەڵگـە و ئەوەشـی تێدایـە لـە دەزگاكـان گرنگیـەكی گـەورە بـە پەیوەندی خێزانی نادەن، دەبینین پاڵ بە خەڵكەوە دەنێت دەسـتكەوت و پێشـكەوتنی ماددی زیاتر بكات، تەنانەت ئەگەر لەسەر حیسابی پەیوەندی هاوسـەرگیری و ئـەرك بێت ڕووەو منداڵان.

وەڵامدانەوەی ئارەزووەكانی هەردوو لایەن:

دەگێڕنـەوە دوو هـاوڕێ هـەبوون یـەك پورتـەقاڵیان لـەلابوو، هـەردووكیان ئـەم پورتەقاڵـەیان بـۆ خۆیـان دەویسـت، بـەڵام لەبەرئـەوەی هـەردووكیان یـەكتریان خۆشدەویست یەكەو نیو پارچەیان برد، لەگەڵ ئەوەشـدا هـەردووكیان بـەوەی ڕوویـدا ڕازی نەبوون.

پاش ئەوە بەدیارکەوت یەکەمیان پورتەقاڵەکەی دەویست تا کاکڵەکی بکوڵێنێت و مورەبای لێ دروستبکات، لەوکاتەی ئەوی تر تەنها خۆشاوی پورتەقاڵی دەویست! گرفتەکە ئەوە بوو هیچ کامیان قسەیان نەکرد لەبارەی سروشتی ئەوەی لە پورتەقاڵەکەیان دەوێت، لەبەرئەوە ئەوەیان دەست نەکەوت کە دەیان ویست.

ئێمە زۆربەی جاران کاتێك هەوڵی چارەسەرکردنی گرفتێك دەدەین هەوڵنادەین قسە لەبارەی سروشتی ئەوەی دەمانەوێت بیهێنینەدی بکەین، لەوانەیە مامەڵە لەگەڵ هەندێك ئارەزووی بەرهەڵستکار بکەین بێ ئەوەی هەوڵی دابینکردنی پێداویستییە بنەڕەتیەکان بکەین، یان بە ئاشکرا گوزارشت لە ڕاستی ئەوەی دەمانەوێت ناکەین.

لەوانەیە ژنەکە بە مێردەکەی بڵێت بۆ نموونە: ((جلێکی نوێم دەوێت)) بەلام لە ڕاستیدا دەیەوێت پێی بڵێت: ((من هەست بە تەنهایی و وەڕەسی دەکەم، چونکە تۆ زۆر کاتژمێر کاری ئیزافی دەکەیت، من پێویستیم بەوەیە کات لەگەڵ تۆ بگوزەرێنم. من هەستدەکەم وەك ئەوەی بێ بەهابم، چونکە تۆ کاتی پێویست لەگەڵمدا ناگوزەرێنیت)). لەوانەیە ژنەکە بەخۆی درك بە ڕاستی پێویستییەکە نەکات، یان هەرگیز هەستی پێناکات ئەگەر لەگەڵ مێردەکەی دانەنیشێت و قسە لەبارەی شتە زۆرەکانی نەکات. گوێگرتنی مێردەکەی دادەمەزرێنێت لەسەر نزیکبوونەوە لە هەست و پێداویستییە دەروونی و ماددییەکانی ژنەکە. لەوانەیە مێردەکە بچێت و جلێکی نوێ بکڕێت، بەلام ئەوە بێگومان وەلامی ڕاستەقینەی ئەوەی ژنەکەی پێویستیەتی ناداتەوە. لەوانەیە ژنەکە لە ڕۆژێکی تر شتێکی نوێ تر داوا بکات، بەلام ئەوە دەرخستنی گرفتەکە هەر دەهێڵێتەوە نەك گرفتەکە خۆی کەوا ژنەکە پێویستی پێیە ئاخاوتنی لەبارەیەوە بکات و چارەسەری بکات.

ئاخـاوتنی نێـوان ژن و مێـرد یارمـەتی هـەردووکیان لەسـەر زانینـی دەروون و پێداویسـتیەکانیان دەدات، هـەروەها بەیەکـەوە یارمـەتیان دەدات لەسـەر ناسـینی یەکتر. لەوکاتەی لەدەسـتدانی ئـەم ئاخاوتنـە، زیـاتر لـە یـەکتریان دووردەخاتـەوە، ئائومێدیان زیاتر دەکات، هەروەها ئاڵۆزی گرفتەکانی نێوانیان زیاتر دەکات. لێـرەدا گرنگە بزانین ئەگەر مامەڵە لەگەڵ ئەم پێداویستییە دەروونییانە و هیتر نەکەین، ئەوە ناڕوات، بەڵکو لە ژێر بانەکە بزردەبێت، تا کاریگەری لە ڕەفتاری ژن و مێـرد بکـات بەشێوەیەك هەستی پێ نەکەن. لەوانەیە لە پێداویستیەکانی ژن بۆ نموونە هەسـتکردن بێت بە ڕێزلێنان، تەنانەت ئەگەر نـاکۆکی دروسـت بـوو لـە نێـوان خـۆی و لـەنێوان مێردەکـەی، لـە ڕوالـەت دیـارە هۆکـاری ناکۆکییەکـە ئەوەیـە مێردەکـە دەرگـای بەستێنەری بە کراوەی وازلێهێناوە، یان مێردەکە لەبیری کردووە شـتێك بکڕێـت کـە ژنەکە داوای لێ کردووە، بەڵام هۆکاری ڕاستەقینە ئەوەیە ژنەکەی هەست بە بێڕێـزی دەکات لەلایەن مێردەکەیەوە، بێگومان ئەم بابەتە پێویستی بە دانیشـتن و ئاخاوتنـە هەیە لە نێوانیاندا.

زۆرجار گرفتگەلێ لە نێوان ژن و مێـرد ڕوودەدات، چـونکە نـارام نـاگرن، کـردەی تێگەیشتنی ئەوی تر چی دەوێـت کردەیـەکی لەسـەرخۆیە و پێویسـتی بـە سـەبر و ئارامییەکی زۆر هەیە.لەوانەیە هەردوو لایەن پەلەبکەن لە گەیشتن بـە ((چارەسـەر)) هەتا پێش ئەوەی بەتەواوی لە گرفتەکەش گەیشـتبن، یـان بۆچـوونی ئـەوی تـر لـەم چارەسەرە بینن. هێنانەدی تێگەیشتنی هەموو ئەوە بـۆی هەیـە کـردەی گـۆڕان لای هەردووکیان قووڵتر و ئاسانتر بکات، هەروەها پەیوەندی نێوانیان قـووڵتر و توندتر و ئاسوودەتر بکات.

گەڕان لە پێشنیازەکان:

هەروەك لە هەنگاوەکانی دۆزینەوەی چارەسەر بۆ گرفت یان بڕیاردان بینیمان، هەوڵبدەین بەدوایی ئەوەی هەیە لە پێشنیاز و چارەسەرەکان بگەڕێین. هەندێك جار ئەم هەنگاوە ناو دەنرێت هەنگاوی ((وروژاندنی ئەقڵ یان بیرکردنەوە)) بەشێوەیەك هەردوولایەن هەوڵدەدەن بیر لە زۆرترین پێشنیازەکان بۆ وەڵامدانەوەی پێداویستییە داواکراوەکان بکەنەوە. دەبێت پێداویستیەکان و ئارەزووەکانی ژن و مێرد جیاوازبن، بەڵام پەرۆشییان بۆ پەیوەندی نێوانیان پاڵیان پێوەدەنێت چارەسەری گونجاو و ڕازیکەر بۆ هەردوولایەن بدۆزنەوە، بەگوێرەی توانا. گرفتەك نییە ئەگەر ژمارەیەك چارەسەر پێشنیازبکرێت (٦ یان٧ یان زیاتر). هەروەك تێبینیمانکرد لە نموونەی مەحموود و نور ئەوان (١٢) چارەسەریان پێشنیاز کرد.

پێویست نییە لەم قۆناغەدا پێشنیازەکە کرداری بێت، بەڵکو ژن و مێرد ئەوەی دەیانەوێت دەتوانن پێشنیازی بکەن، ئەگەر بە شتێك لە گاڵتە و پێکەنینەوەش بێت، هەوڵی بیرکردنەوە و داهێنانی چارەسەر بدەن، هەتا ئەگەر خەیال و خەونیش بێت!

گرنگە لە کاتی کردەی وروژاندنی ئەقڵ یان بیرکردنەوە هیچ کەسێك هەوڵی دەمەقاڵێ یان ڕەخنە یان گاڵتەکردن یان پێکەنین یان حوکمدان لەسەر پێشنیازەکانی خراونەتەڕوو نەدات، هەتا شتێکی وەکو ئەوەش بڵێت: ((ئەم پێشنیازە زۆر باشە)). پاش ئەوەی هەموو پێشنیازەکانمان نووسی، دەبێت خاوەنی پێشنیازەکە هەست بە ڕێزلێنان بکات.

گرنگە قۆناغی وروژاندنی ئەقڵ لەگەڵ قۆناغی بڕیاردان کە دواتر بەدرێژی باسی دەکەین تێکەڵ نەکرێت.

وەك نموونەیەك لەسەر قۆناغی وروژاندنی ئەقڵ، ژن و مێردێك هەبوون لە تەمەنی پەنجا ساڵیدابوون، لە قۆناغێكی ژیانیان شتێك لە ڕاهێنانیان كردبوو لەسەر ڕێگەی بڕیاردان، جارێكیان ناكۆكبوون لەسەر كڕینی دیارییەك بۆ كچەزایەكەیان. ئەم شتە وادیارە بچووكە، بەڵام زۆر لێی هەراسان بوون. ژنەكە حەزی دەكرد بڕێك پارە پێشكەشی كچەزایەكەیان بكات، لەوكاتەی ئەو بیرۆكەیە هەرگیز مێردەكەی ئاسوودە نەدەكرد، دەیویست كاتژمێرێكی بەنرخی پێشكەش بكات.

ژن و مێرد دانیشتن بۆ ئاخاوتن لەبارەی ڕادەی تێگەیشتن بۆ هەڵوێستی ئەری تر. دانیشتنەكە بە هەوڵێك بۆ وروژاندنی ئەقڵ دەستی پێكرد، موفاجەئەكە ئەوە بوو پێشنیاز و چارەسەركان زۆر بوون، دەیتوانی ئارەزووی هەردوو لایەن بەیەكەوە بهێنێتەدی.

(٨) چارەسەریان پێشنیاز كرد:

١ـ كڕینی دیارییەكی تر بۆ كچەزاكە.

٢ـ پارەی پێشكەش بكرێت (ئەوەش ئارەزووی ژنەكە بوو).

٣ـ پارە پێشكەشی دایك و باوكی بكرێت تا دیاری بۆ بكڕن.

٤ـ پێی بڵێن بە چارەسەرێكی گونجاو نەگەیشتوون، داوای بۆچوونی ئەو بكەن.

٥ـ پرسیار لە دایك و باوكی بكەن حەزی لە چییە وەك دیاری.

٦ـ پێشكەشكردنی هەندێك پارە لەگەڵ دیارییەكی بچووك.

٧ـ كڕینی كاتژمێرێكی گرانبەها.

٨ـ پێشکەشکردنی کاتژمێرێکی گرانبەها و بڕێکی کەم لە پارە (چارەسەرێك هەردوو بۆچوون کۆدەکاتەوە).

لەبەرامبەر ئەم پێشنیازە زۆرانە لەسەر ژن و مێرد ئاسان بوو چارەسەرێکی گونجاو بۆ هەردووکیان هەڵبژێرن، چارەسەری کۆتایی کڕینی کاتژمێرێکی گرانبەها بوو کە دایك و باوکی کچەکە ئاماژەیان بۆ کرد لەگەڵ بڕێکی بچووك لە پارە. بەمە هەرەیەکە لە ژن و مێرد توانییان ڕێزی ئارەزووی ئەوی تر بگرن، لەجیاتی ئەوەی بابەتەکە وازلێ بهێنن لێکیان دووربخاتەوە.

بڕیاردان:

هەنگاوی کۆتایی لەم چارەسەرەدا بریتییە لە بڕیاردان، ئەوەش لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەی هەموو پێشنیازەکان کە باسمکرد، پاشان دیاریکردنی چارەسەرەکە کە ژن و مێرد لەسەری ڕێکدەکەون و، هەوڵدەن سەیری ئەو ڕێگەیە بکەن تا ئارەزووەکانتان بەیەوەکەوە بهێنێتەدی.

لەوانەیە هەندێك جار هەڵبژاردن ئاسان بێت، هەروەك لە نموونەی خوارەوە دیارە، بەشێوەیەك عەدنان حەز لە ڕۆیشتن لە کەناری دەریا دەکات، لەوکاتەی ژنەکەی سومەیە حەز دەکات بۆ دارستان یان باخچە بڕوات. لەسەر نۆرە بە نۆرە ڕێککەوتن، جارێك لەسەر کەناری دەریا و جاری دووەم لە باخچە و لەنێو دارەکاندا. یان وەك لە نموونەی دایکی سەعید کەوا حەز دەکات هەموو هەفتەیەك سەردانی دایك و باوکی بکات، لەوکاتەی مێردەکەی باوکی سەعید باشتر بوو لای سەردانی ماڵی خوشکی بکات. لەسەر نۆرە بە نۆرە ڕێککەوتن هەفتەیەك بۆ ماڵێك. تێبینی دەکەین چارەسەری قبوولکراو بۆ هەردوو لایەنەکە بیرۆکەی نۆرە بە نۆرەیە لە کردنی شتەکاندا.

بێگومان خۆشەویستی هەرگیز واتای ئەوە نییە هەر لایەنێك ئەوەی دەیەوێت و بەو ڕێگەی دەیەوێت بە بەردەوامی بیکات، هەروەها ڕەچاوی ئارەزووی ئەوی تر نەکات. بەڵکو ئەوەیە یەکێکیان بوار بەوی تر بدات بڵێت : ((هیچ نییە، هیچ ڕێگریەك لای من نییە بە کارەکە هەڵبستیت بەو ڕێگەیەی حەزت لێیە)).

لەوانەیە هەندێك جار بڕیاردانەکە سەخت بێت، وەك کڕینی خانوویەك لە ناوچەیەك جگە لە ناوچەیەکی تر، یان کڕینی ئۆتۆمبێلێك یان نا، ئەگەری گەشتکردن بۆ وڵاتێکی تر یان نا. لەم جۆرە دۆخانەدا و پێش بڕیاردان بەسوودە لاپەڕەی کاغەزێك بە هێڵێك بۆ دوو بەش دابەش بکەین، لەلا ڕاست ئەرێنیەکانی کردنی کارەکە بنووسین، لەلای چەپیش نەرێنیەکانی ئەم کارە. لە نموونەی کڕینی خانوو بۆ نموونە دەتوانین بووسین:

نەرێنیەکانی کڕینی خانوو	ئەرێنیەکانی کڕینی خانوو
دوورە لە بازاڕ	ـ نزیکە لە قوتابخانە
ناوچەیەکی قەرەباڵغە	شوێنی وەستانی پاسی هەیە
لەوانەیە لەشەو ترسناك بێت	نزیکە لە خانووی دایك و باوك
نرخەکەی گرانە	دوو گەرماوی تێدایە

لە کۆتایی پلانێکی دیاریکراوی بۆ دادەنێین، تیایدا بەرپرسیارێتی و ڕۆڵی هەموو تاکێك ڕوون دەکەینەوە و ئەو شتانەش دەنووسین کەلەسەری ڕێککەوتووین، کاتێکیش دیاردەکەین تا بگەڕێینەوە و بەشتەکە دابێینەوە، تا ببینین هەروەك پێشبینیمان کردبوو کارەکە دەڕوات یان نا، یان بۆ گەشەپێدانی شتەکە ئەگەر پێویستی بە چاککردن بوو. ئەم نووسینە لەسەر بە بیرهێنانەوەی بابەتەکە و لەسەر لە بیرنەکردنی شتەکان یان تێکەڵ نەکردنی دامەزراومان دەکات و لە داهاتووش ڕێگە

لە ناکۆکی دەگرێت. هەروەها ئاساییە ژن ومێرد بە نۆرە بابەت و بڕیارەکە بنووسن، بەمەوە لە هەڵسان بە بەرپرسیارێتییەکە هاوبەش دەبن.

((ئێمە لەسەر هیچ شتێك ڕێکناکەوین!)):

گومانی تێدانییە حاڵەتگەلێ هەیە ئەگەر کەمیش بێت، کاتێك ژن و مێرد جار دوای جار لەبارەی هەمان بابەتەکە قسەدەکەن و ، بەڵام بە هیچ چارەسەرێکی بەرژێر و قبوولکراو ناگەن بۆ هەردووکیان. بۆ نموونە ئایا ژنەکە بانگهێشتی دایکی بکات بۆ ئەوەی لەگەڵیان نیشتەجێ بێت یان نا؟ ئایا هەر لەم شارەدا دەمێنینەوە یان بۆ یەکێکی تر گەشت دەکەین؟

تەنانەت ئەگەر ناکۆکییەکە گەورە بێت، جێگەی داخە پەیوەندی هاوسەرگیری بە تەواوەتی تێکبچێت بەهۆی یەك تاکە گرفت کەوا بۆچوونەکان لەبارەیەوە جیاوازە، هەردوولایەن پێداگیر بن لەسەر هەڵوێستەکەیان. جێگەی بایەخە لێرەدا ژن و مێرد ڕێککەون لەسەر جیاوازی بۆچوونیان لەبارەی ئەم شتە، دەبێت یەکێکیان دەستبەرداری بۆچوونی خۆی بێت بۆ ئەوی تر. بەڵام لە پێناو یەکسانیدا، دەبێت ئەو لایەنەی شتەکە بەگوێرەی بۆچوونی ڕێیکرد بوارێك بۆ ئەوی تر بکاتەوە تا بۆچوونی خۆی لە بابەتێك بەڕێوەببات. زۆربەی جار ئامۆژگاری بە یەکسانی یان مەرجدانان ناکرێت : ((ئەگەر ئەوەت کرد... دەبێت وازم لێبهێنیت ئەوە بکەم...)).

ئەگەر ژن و مێرد نەیان توانی لەسەر چارەسەرێك ڕێکبکەون کەوا لەوەی نێوانیانی گرژ کردووە، لەوانەیە هۆکارگەلی تر هەبێت بۆ ئەوە. لەوانەیە یەکێکیان پێویستی بەوە بێت نەرمتر بێت لە مامەڵەکردنی لەگەڵ لایەنەکەی تر، یان زیاتر تێی بگات، یان هەردووکیان پێویستیان بە دانیشتن و قسەکردن و جێبەجێکردنی ڕێگەی گوێگرتن

و ئاوێنە هەبێت، بەوەی یەکێکیان ئەوەی گوێی لێ دەبێت بلێتەوە تا دڵنیابێت لە تێگەیشتنی تێڕوانینی ئەوی تر.

شێوەی پەیوەندی هاوسەرگیری و سروشتەکەی لە ئەنجامی کاردانەوەی نێوان ژن و مێردا هاتووە، هەر تەنها ئەوانن دەتوانن بەهێزی ئەم پەیوەندییە یان لاوازیەکەی دیاریکەن، ئەوەش بە ڕێککەوتنی هەردوو لایەن لەسەر ئەوەی دەگوزەرێت. بەختەوەرنەبوونی لایەنێك بە ئاماژەیەك دادەنرێت کەوا پەیوەندییەکە ناتەندروستە.

ئەگەر ژن و مێرد بە چارەسەرێکی گونجاو نەگەن، یەکێکیان ڕەتی کردەوە هەڵوێستی خۆی بگۆڕێت، ئەوکات سوودی هەیە ئەگەر پشت بە لایەنی سێیەمی بێلایەن و خاوەن ئەزموون ببەستن، تا لەسەر گەیشتن بە چارەسەرێکی دروست و قبوڵکراو لای هەردوولایەن دایانمەزرێنێت. خوای گەورە دەفەرمووێت: ﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَٱبْعَثُوا۟ حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِۦ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَآ إِن يُرِيدَآ إِصْلَٰحًا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيْنَهُمَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا ﴿٣٥﴾ ﴾ النساء: ٣٥

توانا‌داری لەسەر گۆڕین:

هەموو ئەوەی تا ئێستا باسمانکرد تەنها بۆ دڵنیایکردنەوە لەسەر گوێگرتن و تێگەیشتن نییە، بەڵکو ئاماژەشە بۆ تواناداری گۆڕین، وەك گۆڕینی ڕەفتار کە دەبێتە هۆی یەکسانی و هاوسەنگی باشتر لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا. گومانی تێدا نییە لەوانەیە ئەوە پێچەوانەی سروشتی کومەڵگە و ئەوەی تیایدا دەگوزەرێت لە مامەڵە و ڕەفتارەکەت بێت کە بانگەشەی تاکایەتی دەکات و، ئەوی تر ناچار دەکات لەسەر هێنانەدی بەرژەوەندی تایبەت. لەوانەیە ئەوە سروشتی ئافرەت و پیاوەکە تێپەڕێنێت لەپێناو توانای دەروونی گەورەتر لەسەر هەڵکردندا.

لە زۆربەی کاتدا لەوانەیە یەکسانی ڕاستەقینە لە نێـوان ژن و مێـرددا لەسـەرتادا نەمێنێت، لەوانەیە پارە سەرچاوەی باڵادەستی و هێز و کاریگـەری بێـت کاتێـك بـە تەنها لەدەستی یەکێکیان دادەبێت. ئەوەی زیاتری دەستدەکەوێت بـاوەڕی وایـە ئـەو خاوەن قسەی یەکلاکەرەوەیە لە هەموو بابەتێکدا، تەنها لەبەر فاکتەری دارایی، بەبێ سـەیرکردنی ئیعتبـاراتی تـر. دەبێـت لـەم جـۆرە بابەتـە و هیتریشـدا ناخـاڕتنێکی لێکتێگەیشتن لە نێوان ژن و مێرددا هەبێت.

بنەماکانی خۆشەویستی ڕاستەقینە:

بەڵێ گۆڕان سەختە، بەڵام ژیان بەم شێوەیەیە، لەوانەیە کارگەڵێکی زۆری هەبێت، حەزی لێناکەم، بەڵام لەسەرمە پێی هەڵبستم. وەك ئەوەی مرۆڤ هەنـدێك جـار حـەز نەکات سەردانی ئەوانی تر بکات، یان بچێتە کار، یان خواردن ئامادە بکـات و لێـی بنێت. بەڵام پەیوەندی هاوسەرگیری سەرکەوتو نابێت ئەگـەر مـرۆڤ ئامادەنـەبێت بـە کاروبارێك هەڵبستێت کەوا دژبێت لەگەڵ هەسـتەکانی یـان حەزەکانیـدا. تەحـەددی گەورە ئەوەیە ڕۆشنبیری هەندێك لە کۆمەلگەکان لەوانەیە بانگەشـەی مـرۆڤ بکـات هەندێکجار تەنها بەو کارانە هەڵبسـتێت کەوا حەزی لـێ دەکـات، هـەروەها ئـەوەی وەڵامدانەوەی پێداویسـتییە تاکایەتیەکـەی بـۆ دەهێنێتـەدی بـەبێ سـەیرکردن یـان ئیعتیباردانان بۆ پێداویستییەکانی ئەوانی تر وەك خێزان یـان کۆمەڵگـە. پەیوەنـدی هاوسەرگیری تەنها هەستی خۆشەویستی و سۆز نییە، بەڵکو ئامادەیە بۆ قوربانیـدان یان هەڵسوکەوتکردن لەبەرژەوەندی لایەنەکەی تر بکات لەسەر حیسابی بەرژەوەنـدی کەسێتی خۆی. جێگەی بایەخە جیاوازی لە نێوان هەستەکانی خۆشەویسـتی و نێـوان کارەکانی خۆشەویستی بکـەین. هەسـتەکان گـرنگ و بنەڕەتییـە، بـەڵام کارەکـانی خۆشـەویستی قوربانی دان و کۆششکردنە بۆ ئەوی تر کە بۆی هەیە پارێزگاری لەسـەر پەیوەندی هاوسەرگیری بەختەوەر و گەرم بکات.

لە بەشی پێشتردا بینیمان بیرۆکەی ئەوەی هەریەکە لە ژن و مێرد ڕۆژێکی هەبێت تیایدا ئەوەی دەیەوێت یان بەختەوەی دەکات داوا بکات، هەروەها یەکێکیان دەتوانێت پێشنیازێك بۆ ئەوی تر بکات بەهەندێك کار کە بەختەوەری دەکات. ئاساییە هەردووکیان هەندێك موفاجەئەی دڵخۆشکەر پێشکەشی یەکتر بکەن، لەوانەیە زۆر ئاسان بێت وەك پشت شێلان یان مل، یان کڕینی چەپکە گوڵێك، یان ئامادەکردنی ژەمێکی خواردێکی خۆش یان بانگهێشتکردن بۆ ئێوارە نانێك لە دەرەوەی ماڵ، یان خزمەتگوزاری هەڵسانی بە هەندێك کاری ماڵ بخاتەڕوو.

هەروەها هەریەکەیان دەتوانن ڕۆژێك لەهەموو هەفتەیەك تایبەت بکەن تیایدا مامەڵەیەکی تایبەتی لەگەڵدا بکرێت، وەك ئەوەی ڕۆژەکە جەژن بێت. ئەم کارە ئاسان و خۆشەویستە بۆی هەیە پەیوەندییەکی بەختەوەر لە نێوانیان بنیادبنێت، یان وا بکات بتوانن بەیەکەوە بن کاتێك تووشی گرفت یان ناخۆشی دەبن، کەوا لە ژیانی واقیعدا هەردەبێت ڕوویدات.

پوختەکەی:

لەم بەشەدا بینیمان ژن و مێرد پاش ئەوەی قسەیان کرد و هەردووکیان لە یەکتر گەیشتن، هەروەها کاتێك حەزدەکەن بەدوایی ڕێگەگەلێك بگەڕێن بۆ ڕازیکردنی ئەو حەزەجیاوازیانەی هەیانە دەتوانن چی بکەن.

شتەکە بۆی هەیە بە دوو قۆناغدا بڕوات:

١ـ بیرکردنەوە لەو ئەگەرانەی کە بۆی هەیە پێداویستییەکانی هەردوو لایەن بهێنێتەدی.

٢ـ دەمەتەقێ کردن لە بارەی ئەم پێشنیازانە بۆ ڕێککەوتن لەسەر چارەسەرێك کە هەردووکیان ڕازی بکات.

بینیمان ئەم ڕێککەوتنە لەوانەیە هەڵسان بە گۆڕانکاری سەختی لە خۆگرتبێت، بەتایبەت کە کۆمەڵگە هەندێك جار دڵنیایی لەسەر کەوتنە دوایی هەستە تاکایەتیەکان دەکاتەوە، بێ گرنگیدان بە هەستی ئەوانی تر، بەڵام لەوانەیە خۆشەویستی ڕاستەقینە پێویستی بەوە بێت بەرهەڵستی هەستە تاکایەتیەکان بکرێت، هەروەها پێویستی بە پابەندبوون بە داواکاریەکانی ئەم پەیوەندیە هەیە و، قوربانی دان کەوا هەردوو لایەن بتوانن کاروباری دیاریکراو پێشکەشی ئەوی تر بکەن وەك خزمەتگوزاری، کەوا خۆشەویستی و چاودێری زیاددەکات.

بینراوە کە لە زۆرترین هۆکارەکانی گرژی یان ناکۆکی نێوان ژن و مێرد ئەم شتانەی خوارەوەیە:

١ـ پارە و بودجە و خەرجییەکان.

٢ـ قسەکردن و ناخاوتن و لێکتێگەیشتن.

٣ـ پەیوەندی سێکسی.

٤ـ پەیوەندی لەگەڵ خزم و کەسی مێردەکە یان ژنەکە.

٥ـ کاتی کار یان پیشە.

٦ـ منداڵ.

٧ـ ناكۆكی لەسەر سروشتی ڕۆڵی پیاو و سروشتی ڕۆڵی ئافرەت.

٨ـ سۆزەكان و میزاج.

٩ـ ئەركەكان.

١٠ـ ئایین و ئەركە ئایینیەكان.

١١ـ سوككردن و بێ ڕێزی.

دواتر لەم پەرتووكەدا هەندێك ڕێگەی بەهێزكردنی پەیوەندی نێوان ژن و مێرد دەبینین، هەروەها ڕێگەی پارێزگاریكردن لەسەر پەیوەندی هاسەرگیریش كە پڕە لە خۆشەویستی و دڵسۆزی.

چارەسەری ململانێ یان گرفتەكان:

لێرەدا پێنج قۆناغ بۆ چارەسەركردنی هەر گرفتێك ڕوونكەینەوە. كەوا بەڕێگەیەكی كارا ڕێز لە هەستەكانی هەردوو لایەن بگرێت.

قۆناغەكە	چۆن هەڵسوكەوت دەكەین	ئاگاداربوون لە قەدەغەكراوەكان (المحاذیر).
١ـ دروستبوونی گرژی:	دیاریكردنی كاتێكی	تەركیز لەسەر ئەو

لـەیلا بـە هـۆی ڕادەی کات کـە عومـەر لـەکار بەسەری دەبات تووڕەیە.	گونجاو: ڕێککەوتن لەسەر کاتێك بـۆ گفتوگـۆکردن لـەبارەی ئـەم گرژییـە یـان گرفتـە. ئـــەوکات هــــەردووکیان دەتوانن وریای ئەوە بن کە ئەوی تر دەیەوێت بیڵێت.	شـــتەبکەن کــــە لــــە ژێردەســــەتتان دایــــە و دەتوانن بیگۆڕن. بۆ نموونە چـۆن بــە نسـبەت کــار هەســت دەکــەیت نــەك کارەکە بە خۆی.
٢ـ گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن: هــەردووکیان بــە نــۆرە گوێ لەوی تر دەگرێـت و ئەوەی گوێی لێبووە لەوی تر دووبارە دەکاتــەوە. ((ئایـا شـتێکی تـر هەیـە باســـی بکـــەیت؟)). ((ئێسـتا داواکـارم گـوێم لێبگریت)).	دڵنیابــە لــەوەی تــۆ تێبگەیت ئەو چی دەوێت: لە ڕاسـتی تێگەیشـتنی خۆت دڵنیابە پـاش چـەند ڕسـتەیەك, پـاش ئـەوەی ئـەوی تـر قسـەی تـەواو دەبێت نۆرەی تۆ دێت. بەم شێوەیە بەردەوام بن هـەتا هەردووکتان ئەوەی هەتانە دەیڵێن، هـەروەها هەسـت بکات لێی تێگەیشتوونە.	هەوڵبـدەن ڕێگـری لـە پرسیارکردن یان مشـتومڕ یان کۆمێنـت بکـەن. لـە گـوێگرتن و دڵنیـایی لـە تێگەیشـــــــــــتنی پێداویسـتیەکان و خەمـە ڕاستەقینەکانی لایەنەکەی تر بەردەوام بن.
٣ـ ئـەوەی دەمـەوێت ئەوەیە: لـــەیلا: دەمـــــەوێت کـاتێکی زۆرتـر لەگـەڵت	پوختکردنـەوەی ئـەوەی هەریەکە دەیەوێت: لەکاتی قسـەکردن ڕاسـتی ئـەوەی دەتەوێت دیـاری بکـە. بـا	دوودڵ مــەبن لەوانەیـە لەم قۆناغـە جیاوازیـەکی گەورە هـەبێت لـە نێـوان حەزەکانتان. لە گـوێگرتن

بەسەریبەرم. عومەر: کارەکەم زۆر کاتی پێویستە، ئەوەش بۆم زۆر گرنگە. دەمەوێت ئاگات لەمە بێت.	هەر یەکەیان هەوڵبدات ئەوەی دەیەێت لەوی تر پوختی بکاتەوە.	و دڵنیایی لە تێگەیشتن لە ئەوی تر بەردەوام بن.
٤ـ گەڕان بە دوایی ئەگەرەکان: ١ـ چوونە دەرەوە بۆ پیاسەیەك لە کۆتایی هەفتەدا. ٢ـ کاتێك بۆ خۆش ڕابواردن لە هەموو ڕۆژێك. ٣ـ یان چەند ڕۆژێك لە هەموو هەفتەیەك. ٤ـ شەوێ لە دەرەوەی ماڵ هەموو هەفتەیەك. ٥ـ کۆتایهێنانی کار بە زوویی ئەوەش جارێك لە هەفتەدا.	بەکارخستنی ئەقڵ و پیشاندانی ئەگەرەکان: بە یەکەوە بیر لە (٣ـ٧) ئەگەر بۆ چارسەر بکەنەوە. هیچ نییە ئەگەر پێشنیازەکان ناواقیعی بن، هەروەها پێویست نییە لەم قۆناغەدا کرداری بن.	لێرەدا هیچ دەمەتەقێ یان حوکمدان یان ڕازیبوون لە سەر هیچ پێشنیازێك مەکە. نووسینەوەی هەموو پێشنیازێك خاوەنەکەی هەست بە ڕێزلێنان دەکات .
٥ـ کاتی بڕیاردان: نموونە: دوو دانیشتن	لەسەر پلانێك ڕێکبکەون:	ئەگەر پلانەکەی لەسەری ڕێککەوتوون

هەموو هەفتەیەك بۆ ماوەی (٢٠) خولەك، هەریەكەمان (١٠) خولەك گوێ لەوەی تر دەگرین. دیاریكردن: كەی؟ لەكوێ؟ ئایا هەردووكمان لەسەر ئەوە ڕێككەوتووین؟	دیراسەی ئەگەرەكان بكەن بۆ ڕێككەوتن لەسەر ئەوەی وەڵامی پێداویستییەكانی هەر دوولایەن دەداتەوە. ڕێككەوون لەسەر یەك پلانی دیاریكراو بۆ جێبەجێكردن. كەی بۆ پێداهاتنەوەی ڕێڕەوی پلانەكە دەگەڕێینەوە؟	نەنووسن لەبیری دەكەن. بەسوودە دەفتەرێكی تایبەت بۆ نووسینی پلانەكە بەكاربێت. هەروەها ئەوەش بووسن ڕۆژ و كاتی گەڕانەوە بۆ پێداهاتنەوە بە ڕێڕەوی پلانەكە.

ڕاهێنانەكان بۆ جێبەجێكردنی بیرۆكەكان:

لێرەدا هەڵوێستێكی كرداری نێوان ژن و مێرد دەخەینەڕوو، لەگەڵ هاوسەرەكەت هەوڵی دیراسەكردنی بدە. ئایا لەسەر دیاریكردنی پێداویستییەكانی هەردوو لایەن ڕێكدەكەن؟

هەڵوێستەكە:

زوهەیر حەزدەكات پشیلەیەك لە ماڵ بەخێوبكات، ڕێگەی پێبدات لە ژێر مێزی نانخواردن بنووێت، ئەوەش ئەوەی لێ بەرهەمدێت مووەكانی لەسەر زەوی دەكەوێت،

بەهۆیەوە لەسەر تاکەکانی خێزان سەخت دەبێت بجوولێنەوە یان بەئاسانی خۆراك لەسەر مێزەکە دابنێن. ژنەکەی نادیا ڕقی لەم پشیلەیە نابێتەوە، بەڵام بینینی مووەکانی لەسەر زەوی ماڵ، یان بۆنی پشیلەکە لە ماڵ حەز ناکات. جارێکیان نادیا گووتی: ((یان من یان پشیلەکە لە ماڵ!)).

پێداویستییەکان:

زوهەیر ئاسوودە دەبێت ئەگەر پشیلەیەك لە ماڵ بوونی هەبێت ئەوەش کەشێکی خۆش لەناوەوە زیاد دەکات.

نادیا پێویستی بە هەستکردنە کە ڕێز لە حەزەکەی بگرێت بەوەی ماڵەکەی پاك و تەندروست و هێمن بێت.

ئەگەرەکان:

١ـ نەگۆڕان، تەنها هەریەکەتان گوێ لەوی تر بگرن.

٢ـ دەستبەرداربوون لە پشیلەکە.

٣ـ زوهەیر پشیلەکە لەماڵ بهێڵێتەوە، و نادیا دەتوانێت بە کارێکی تر هەڵبستێت کە حەزی لێیە ئەگەر زوهەیریش حەزی لێ نەبێت.

٤ـ زوهەیر بەردەوام مووی پشیلەکە خاوێن بکاتەوە هەروەها ئەوەی لەپاشەخۆی جێدەهێڵێت.

٥ـ هێشتنەوەی پشیلەکە، بەڵام لە دەرەوەی ماڵ.

٦ـ ڕێگە نەدرێت پشیلە بێتە ماڵ تەنها لە شەودا نەبێت.

هەڵوەستگەلێ بۆ لێکۆڵینەوە:

ئێستا هەوڵبدە لەگەڵ هاوسەرەکەت لێکۆڵینەوەی ئەم سێ هەڵوێستەی خوارەوە بکەیت، هەروەها جێبەجێکردنی ئەوەی لە ڕێگەی گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن بەسەرماندا ڕۆیشت و، دیاریکردنی پێداویستییە ڕاستەقینەکانی هەردوو لایەنەکە لەم هەڵوێستە.

هەڵوێستی یەکەم:

عەلا سکاڵای (ناڕەزایی دەبڕی) لە دەنگەدەنگ و داواکاریەکانی منداڵان لە شەودا، بەشێوەیەك ناتوانێت پاش کار بحەسێتەوە.

لەو کاتەی عەلیا گلەیی لەوە دەکرد کاروباری ماڵ هەموو بۆ ئەو جێهێڵراوە تا بیکات.

عەلا ئامادەیە یارمەتی لە کاروباری ماڵ پێشکەشبکات، بەڵام دەیەوێت ئەوەی پێی بگوترێت چی لەسەرە و بەس.

پێداویستییەکانی هەریەکەیان چییە؟

ئەگەرەکان چییە کە وەڵامی پێداویستییەکانی هەردوولایەن بەیەکەوە دەداتەوە؟

هەڵوێستی دووەم:

عومران زۆر حەزی لە کاری خۆیە، هەڵێکی لەبەردەمە بە کاروبارەکان هەڵبستێت و کاتژمێری زیادەشی لەبەردەست دایە بیکات، ئەوەش هەلی بەرزکردنەوەی لە کارەکە پێدەدات، بەڵام ژنەکەی سومەیە غەریبی دەکات، زۆر دڵخۆش دەبوو کە ماوەی چەند جارێك لە هەفتەدا لەگەڵی دەچووە دەرەوە.

ئەوەی زیاتر ژنەکەی هەراسان دەکرد لە دۆخێکی دارایی باشدابوون، پێویستیان بەم زیادەیە لە کارەکە نەدەکرد.

پێداویستییەکانی هەریەکەیان چییە؟

ئەگەرەکان چییە کە وەڵامی پێداویستییەکانی هەردوولایەن بەیەکەوە دەداتەوە؟

هەڵوێستی سێیەم:

کاتێك عائیشە لەگەڵ هاورێیەکانی یان خزمەکانی دەچێتە دەرەوە، مێردەکەی لوتفی هەست دەکات ژنەکەی پشتگوێی خستووە و گرنگیی پێنەداوە. کاتێکیش قسەی لەگەڵدا کرد لەبارەی بابەتەکە عائیشە پێی گووت: ((وا هەستدەکەم تۆ دەتەوێت بەندم بکەیت، رێگری لە ئازادی چاوپێکەوتنم بە هاورێیەکانم بکەیت. من ناتوانم بەدرێژایی رۆژ لە ماڵ بێنمەوە)),

پێداویستیەکانی هەریەکەیان چییە؟

ئەگەرەکان چییە کە وەڵامی پێداویستییەکانی هەردوولایەن بەیەکەوە دەداتەوە؟

ڕاهێنانیماڵی:

١ـ دانیشتنی دەمەتەقێ:

هەوڵبدە لەگەڵ هاوسەرەکەت بە ڕێکخستنی دانیشتنێك بۆ دەمەتەقێ کردن لەبارەی گرفتێکەوە هەڵبستیت، لە ڕێگەی پێنج هەنگاوەکەی لە نەخشەکە باسکراوە، بەڵام بە شێوەیەکی مەبدەئی خۆتان لە گرفتە گەورەکان لادەن.

پێشوەختە ڕۆژ و کاتی ئەم دانیشتنە دیاری بکەن.

٢ـ ڕۆژی تایبەت:

بۆ گەشەکردنی پەیوەندی خێزانی و بەهێزکردنی باشە، هەریەکە لە ژن و مێرد بە پێشکەشکردنی هەندێك کاروبار هەڵبستێت کەوا لە ڕێزلێنان و میهرەبانیەوەیە، بێ ئەوەی داوای ئەوەی لێبکرێت. بێگومان پێویستی بەوەیە هەر یەکە لە ژن و مێرد پێداویستی و حەزەکانی ئەوی تر بزانێت. ئەوکات دەتوانرێت بیرۆکەی ڕۆژی تایبەت جێبەجێ بکرێت، بەشێوەیەك یەکێکیان مامەڵە لەگەڵ ئەوی تر دەکات وەك ئەوەی ئەم ڕۆژە ڕۆژی جەژن بێت، یان ڕۆژێکی تایبەت بێت لای لایەنەکەی تر. ئەوەی یارمەتیمان لەسەر بیرخستنەوە دەدات موفاجەئەیەکی خۆش بۆ لایەنەکی تر ئامادە بکات.

نموونە لەسەر ئەم کاروبارە میهرەبانە کەوا گەشە بە خۆشەویستی نێوان ژن و مێرد دەدات: شێلانی شان و مل یان پشت، چەپکە گوڵێك، ئامادەکردنی خواردنێکی پەسند، کڕینی پێداویستییەك کە ژنەکەی دەیەوێت، تایبەتمەندکردنی کاتێکی تایبەت نا (متوقع) بۆ بەسەربردنی کات لەگەڵ ئەوی تر، بانگهێشتکردنی بۆ ئێوارە نانێك لە دەرەوەی ماڵ، کردنی کارێکی ماڵ، ((دەتوانیت بحەسێیتەوە و من ئەمڕۆ ئەوە ئامادە دەکەم...)).

٣ـ پەیمان لەسەر وەفاداری:

ژن و مێرد دەتوانن لە نێوان کات بۆ کاتێکی تر حەز و نیازی خۆیان لە چاودێریکردنی ئەم هاوسەرگیرییە نوێبکەنەوە و، بە ئەرکی پارێزگاریکردنی لەسەر پەیوەندی هاوسەرگیری بە هێز و زیندوو هەڵبستن. هەر یەکە لە ژن و مێرد هەوڵبدەن پەیمانێك بۆ خۆی بنووسێت لەسەر هەڵسانی بە ئەرك یان کارێك کە خزمەت بە لایەنەکەی تر دەگەیەنێت.

بۆ نموونە یەکێك دەتوانێت بنووسێت:

((ژنەکەم سوعاد، دەمەوێت لە گەشەکردنی (بوژانەوەی) بەهرەکەت یارمەتیت بدەم و لەسەر هەڵسانت بە هیوایەتەکەی حەزت لێیە هانت بدەم)).

((مێردەکەم مستەفا، حەزدەکەم کاتێکی گونجاوت بۆ (ئامادەبکەم) تا سەردانی دایکت بکەیت)).

((ژنەکەم لەتیفە، دەمەوێت هەڵت بۆ بڕەخسێنم بـەیانی ڕۆژی پشـوو تـا هەنـدێك بحەسێیتەوە لە ئامادەکردنی نانی بەیانی)).

((مێردەکەم ئەحمەد، یارمەتیت دەدەم لەسەر ئامـادەکردنی کەشـێکی هـێمن لـە ماڵ، تا نووسینی پەرتووکەکەت تەواوبکەیت)).

بەشی حەڤدەیەم

بەهێزکردنی پەیوەندی هاوسەرگیری

﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ﴾ ابراهيم: ٢٤ ـ ٢٥

لە شتە گرنگەکانی پەیوەندی هاوسەرگیری، چۆنیەتی هەڵسوکەوتی ژن و مێرد لە چارەسەرکردنی ناکۆکییەکانی بە رێژێکی گەورەوە. تا ئێستا کارامەییەکانی خوارەوەمان بینیوە بۆ هێنانەدی ئەم شتە:

١ـ گوێگرتن بەشتێك لە کرانەوە و گرنگیدان و تێگەیشتنەوە.

٢ـ ئاخاوتن بە شێوەیەکی خودی ئەوەی مرۆڤ دەیەوێت و هەستی پێدەکات.

٣ـ سەیرکردنی هەموو پێشنیازەکان و ئەگەرەکان، پاشان گەیشتن بە رێککەوتن و بڕیار.

بینرا کەوا ئەم جۆرە میکانیزمە لە چارەسەرکردنی گرفتەکان و گەیشتن بە ئەنجام و بڕیارێك لە زۆربەی بارودۆخەکاندا یارمەتی ژن و مێرد دەدات. ئەگەر باوەڕت وابێت ئەم میکانیزمە کارا نییە لە چارەسەرکردنی گرفتەکانت، ئەوە لە ڕێگەی ئەزموونەوە

سەلماوە هەر تەنها هەوڵدان بۆ بەکارهێنانی ئەم کارامەییانە پەیوەندی هاوسەرگیری بەهێز دەکات.

لێرەدا دەمانەوێت هەندێك ئەوەی لەگەڵماندا ڕۆیشتووە تا ئێستا پیشانی بدەین لەگەڵ دڵنیایی کردنەوە لەسەر ئامرازەکانی نوێکردنەوەی پەیوەندی هاوسەرگیری و گەشەپێدان، هەروەها ئامرازەکانی قووڵکردنەوەی ڕەگی خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێرد.

با گوێ لەم دوو ژن و مێردە ڕابگرین گفتوگۆ لەبارەی بابەتێکەوە دەکەن زۆر لەبارەیەوە خراپ لێك تێگەیشتن لە نێوان ژن و مێرد ڕوودەدات، تێبینی دەکەین لە ڕێگەی قسەکردن ڕاهێنانیان لەسەر بەکارهێنانی گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن کردووە.

((دەمەوێت ئاخاوتن لەبارەی پەیوەندەی سێکیسمان بکەین)):

سەمیح: دەمەوێت شتێك لەبارەی پەیوەندی سێکسیمان بڵێم، لەگەڵ ئەوەی سەختە لەسەرم ئاخاوتن لەبارەی ئەم شتەوە بکەم، بەتایبەت من پێشبینی ناکەم هیچ گۆڕانکاریەك ڕوویدات.

سەمیزە: دەڵێی تۆ وات پێ باشترە ئاخاوتن لەبارەی ئەم بابەتەوە نەکەیت، چونکە سەختە مرۆڤ قسەی لە بارەی بابەتەکەوە بکات ئەگەر تیایدا گەشبین نەبێت.

سەمیح: بەڵێ، هیواخوازم هیچ پێویستییەکم بە سێکس نەبایە، من وا هەستدەکەم پێویستم بە تۆیە، بەڵام تۆ وەك ئەوەی پێویستت بە من نەبێت. من لەسەر ئەوە سەرزەنشتت ناکەم ئەمە دروستکراوی تۆ نییە، ئێمە بەتەواوەتی لە پێویستیمان بۆ سێکس جیاوازین.

سەمیرە: تۆ دەڵێیت من حەزم لە سێکس نییە لە هەندێك کاتدا، تۆش لەسەر ئەوە سەرزەنشتم ناکەیت. بەڵام ئەوە وا دەکات هەست بە نایەکسانی بکەیت، لەبەرئەوە هیواخوازیت هیچ پێویستییەکت بە سێکس نەبوایە، وا نییە؟

سەمیح: ڕاستە، هەندێکجار ئەوە وادەکات هەست بە ڕیسوابوون بکەم، نازانم چۆن هەستەکانم وەسف بکەم.

سەمیرە: تۆ سەختی دەبینیت لەوەی گوزارشت لە هەستەکانت بکەیت، کاتێك حەزە سێکسییەکانمان ڕێکناکەون، زۆر هەست بە ڕیسوابوون دەکەیت، وات پێ باشترە مومارەسەی پەیوەندی سێکسی نەکەیت لە پێناو ئەوەی خۆت بریندار نەکەیت، وا نییە؟

سەمیح: بەڵێ، لەوانەیە بابەتەکە هەر تەنها لای ڕادەی سێکس نەوەستێت. وێنابکە ئەگەر تۆ بەردەوام لەسەرتبایە بهاتبایە لام و ئەوەی لە پارەت دەوێت لێمت داواکردبایە، هەستت بە نایەکسانی نەدەکرد، لەوانەیە ڕیسوابوون، وا نییە؟ من واهەست دەکەم تۆ بڕیاردەدەیت کەی بەیەکەوە بنووین، دەمەوێت بە ڕێککەوتنێك بگەین تا لەم هەڵوێستە بریندار نەبم.

سەمیرە: کەواتە تۆ دەڵێیت من لە پەیوەندی سێکسیمان باڵادەستم بەسەر هەڵوێستەکەدا؟

سەمیح: مەبەستم ئەوەیە تۆ باڵادەستی بەسەر کاتەکەدا.

سەمیرە: کەواتە ئەوە کارە سەختەیەکە کە پێی ئاسوودە نیت.

سەمیح: بەڵێ، ئێستا پاش ئەوەی ئەمەت گووت هەست بە هەندێك شەرم دەکەم، بەڵام سوپاست دەکەم لەسەر گوێگرتن و تێگەیشتنت. تۆ لەبارەی ئەم شتە چی دەڵێیت؟

(سەمیرە ئێستا قسەدەکات و سەمیح گوێی لێ دەگرێت).

سەمیرە: ئاسان نەبوو لەسەرم گوێبگرم. ڕاستە تۆ هێرشت نەکردە سەرم، بەڵام من چەند جارێك حەزم لێبوو بەرگری لە خۆم بکەم، هەستم بە شتێ لە ڕەتکردنەوە کرد کاتێك گووتت من باڵادەستم لەسەر کاتی پەیوەندی سێکسیمان.

سەمیح: تۆ هەستتکرد کەوا تووشی هێرش بوویت، وەك ئەوەی من سەرزەنشتی تۆم کردووە لەوەی گوتم، وانییە؟

سەمیرە: بەڵێ ڕاستە. شتگەلێ هەیە لە ژیانی خۆماندا دەیکەین، لەوانەیە یەکێکمان حەزی لێ بکات و ئەوی تر حەزی لێ نەکات، بە پێچەوانەوە. بەڵام ئێمە هەوڵدەدەین بەم کارانە هەڵبستین و هاوسەنگیان بکەین لە نێوان خۆماندا، بۆ نموونە

من حەز ناكەم شوشەی پەنجەرەی دەرەوەی ماڵ بسڕمەوە تۆ بە هەمووی هەڵدەستیت، تۆش حەزناكەین خواردن ئامادە بكەیت من پێی هەڵدەستم.

سەمیح: لێم گەڕێ با دڵنیابم لەوەی تێگەیشتوومە. دەڵێیت شتێكی سروشتییە ژن و مێرد پێداویستی جیاوازیان هەبێت، تا پەیوەندیەكەشیان سەركەوتووبێت دەبێت بە شتێك لە (یەك بە یەك) هەڵبستن لەم پێداویستی و كاروبارانە، واتە وەڵامی پێداویستم بدەرەوە منیش وەڵامی پێداویستیت دەدەمەوە، وا نییە؟

سەمیرە: نە بەم شێوەیەنا، من مەبەستم ((یەك بە یەك)) نەبوو بە تەواوی، شتەكە تۆماركردنی خاڵ یان گۆڵ نییە، بەڵكو تەنها بوونی هەندێك هاوسەنگییە لە نێوان هەردوو لایەندا. ڕاستە من هەندێكجاران هەستدەكەم وەڵامی پێداویستی سێكسیت نادەمەوە، بەڵام من لە هەمان كاتدا نامەوێت بە تەواوەتی بەرهەڵستی ئەم شتە بكەیت. هەروەها نامەوێت هەست بە ڕیسوابوون بكەیت. ئایا ئێستا دەتوانیت هەوڵبدەیت ئەوەی گوێت لێبووە پوختی بكەیتەوە؟ من دڵخۆشم لەبارەی ئەم بابەتە قسەدەكەین.

سەمیح: سوپاس بۆ تۆ. دەڵێیت تۆ دەڵێیت هەست بە ناناسوودەیی دەكەم كاتێك ئارەزووە سێكسییەكەم وەڵامنادەیتەوە، بەڵام تۆ لەگەڵ ئەوەشدا ئارەزووی قەرەبووكردنەوە دەكەیت لەجیاتی ئەم شتە. وا نییە؟

سەمیرە: بەڵێ، یان هەوڵبدەم هاوسەنگییەك لە نێوانمان بدۆزمەوە.

سەمیح: ئایا شتێكی تر هەیە حەزت لێبێت باسی بكەیت؟

سەمیرە: نەخێر ئەوە هەموو شتێك بوو. ئەی بە نیسبەت تۆ؟ دەتەوێت چی بڵێیت؟

سەمیح: شتێك کەوا لەبارەی هاوسەنگییەوە لە نێوان پێداویستییەکانمان باست کرد زۆر یارمەتیم دەدات، دەڵێی من پێشتر بەم شێوەیە سەیری شتەکەم نەکردووە، من ئاسوودەم لەسەر شتێك ڕێککەوین هەندێك یەکسانی و هاوسەنگی بهێنێتەدی. ئەی بە نسبەت تۆوە چی؟ پێداویستییەکانت چییە؟

سەمیرە: باشە، منیش دەمەوێت یەکسانییەکی باشتر بهێنینەدی، بەڵام من دەمەوێت تۆ قەدری ئەوە بگریت من لە تۆ جیاوازترم، هەرگیز ناتوانرێت شتەکان لە نێوانمان بە ڕێژەی (١٠٠٪) یەکسان بێت. با هەوڵبدەیت هەندێك چارەسەر پێشنیاز بکەین.

نۆرە بە نۆرەی هەفتەیی لە نێوان ژن و مێرد:

لە نموونەی سەمیرە و سەمیح تێبینی دەکەین بە قۆناغی ((وروژاندنی ئەقڵ)) گەیشتن، بەشێوەیەك هەوڵدەدەن چارەسەرێ کە بە هزریان دادێت پێشنیاز بکەن تا لەسەر جیاوازیەکانی نێوانیان ڕێککبکەون. تێبینی ئەم دەستکەوتە گەورەیە دەکەین کەوا تا ئێستا بەدەست هاتووە تەنها بە قسەکردن و لێکتێگەیشتنی نێوانیان بەگوێرەی شێوەی پێشەوە، ئاشکرایە هەردووکیان گوێگری باشن. لێرەدا هەست بە گرنگی دڵنیایی لەسەر بەهایی گەورەی کارامەیی گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن دەکەین بە دووبارەکردنەوەی ئەوەی یەکێکیان گوتبووی.

پاش پێشنیازکردنی چارەسەرکان، ئەم شتانەی خوارەوەیان نووسی:

١ـ سەمیح پێشتر بە ژنەکەی خۆی ڕابگەیەنێت کاتێك پێویستی پێی دەبێت.

٢ــ هەندێکجار سەمیرە شتەکە پێشنیاز بکات و بەردەوام بۆ مێردەکەی جێنەهێڵێت.

٣ـ شەوێکی دیاریکراو لە هەفتەدا لەگەڵ یەك بنوون.

٤ـ بە نۆرە بە یەکتر ڕابگەیەنن.

٥ـ سەمیح کارێکی باشی جگە لە سێکس پێشکەش بکات، ژنەکەی بەهۆیەوە پێویستی سەمیح بۆی بزانێت.

٦ـ یەکێکیان بۆ ماوەی یەك مانگ بەرپرس بێت لە پەیوەندی سێکسی و لە مانگی داهاتوو ئەوی تر بەرپرسیارێتی بگرێتە ئەستۆ.

گومانی تێدا نییە ئەم پێشنیازانە بەجۆرێك لە جۆرەکان خەیاڵین، وەك جاران لەوانەیە چارەسەری بەرژێر پاش چەند چارەسەرێکی خەیاڵی بێت. پاش دەمەتەقێ و ئاخاوتن، هەردوو لایەن بەم ڕێککەوتنەی خوارەوە گەیشتن:

١ـ لەجیاتی بێدەنگی، لەسەر سەمیح پێویستە بە ژنەکەی خۆی ڕابگەیەنێت کاتێك حەزی لە جووت بوون هەیە، هەوڵبدات دڵنیابێت لەوەی کاتەکە گونجاو بێت بۆ ژنەکە.

٢ـ سەمیرە دەستپێشخەر بێت لە هەندێك جاردا و دەستەگەمە و جوتبوون پێشنیاز بکات.

٣ـ سەمیح کارێکی دڵخۆشکەر بکات (نا سێکسی بێت) بۆ ماوەی (٢٠) خولەك بەلای کەمی پێش جووتبوون، وەك شێلان، یان ئامادەکردنی ژەمێك خواردنی تایبەت.

ئەم ڕێککەوتنەیان نووسی و ژوانێکیان پاش مانگێك دانا تا گفتوگۆی شتەکە بکەن و دڵنیایی لە ڕێرەوی ڕێککەوتنەکە بکەنەوە.

گرنگترین شت ئەوەیە ژن و مێرد بەیەکەوە قسەبکەن و لەبارەی ئەوەی گرنگە بۆیان بەبێ هەست بە شەرمکردن لەم ئاخاوتنە، بێدەنگ نەبن لە شتەکە لەسەر گومان کردن بەوەی لایەنەکەی تر بەخۆی درك بە شتەکە دەکات بەبێ قسەکردن.

گەشەکردنی پەیوەندی و بەهێزبوون:

ئاخاوتنی پێشووی نێوان سەمیح و سەمیرە هەموو ئەوە پوختەدەکاتەوە کەوا هەوڵدەدەین لەم پەرتووکەدا باسی لێوە بکەین. بەشێوەیەکی بنەڕەتی کارامەیی ئاخاوتنە لەگەڵ گوێگرتن، لەگەڵ ئامادەیی بۆ گۆڕین لە پێناو بنیادنانی پەیوەندییەکی یەکسانی باشتر، هەروەها لەپێناو بوونی هەندێك ئازادی لەم پەیوەندییەدا. بێگومان ئەوە تەنها لە چارەسەری ناکۆکی یان گرژی لە پەیوەندیدا زیاترە، بەشێوەیەك شتەکە پێویستی بەوەیە بە چاودێریکردنی لایەنەکەی تر هەڵبستیت کەوا خۆشت دەوێت و هەڵتبژاردووە بۆ هاوبەشی ژیانت، بەلام لەهەمان کاتدا چاودێری کردنی خۆت پشتگوێ نەخەیت.

بێگومان لە ڕێگەی جێبەجێکردنی کارامەیی قسەکردن بەبێ بەرگریکاری و، باش گوێگرتن و، دووبارەکردنەوەی ئەمە و ڕاهێنان لەسەری، ژن و مێرد زۆرێك لە

نـاکۆکی و گرژیـەکان دەبـڕن و، لـە نێوانیـان پەیوەندییـەکی خۆشەویسـتی قـووڵ گەشەدەکات، کەوا وردەکاری ژیانی ڕۆژانەیان دەگرێتەوە.

پەیوەندی هاوسەرگیری تەنها بـە دیـاری پێشکەشـکردن بەشـێوەیەکی تەندروسـت گەشەناکات لێرەدا یان چەپکە گوڵێك لە کاتی بۆنەکاندا، بەڵکو لە ڕێگەی قسـەکردن و گوێگرتن و لێکتێگەیشـتن دەبێـت لـە ژیـانی ڕۆژانـەدا، ئـەم ئاخاوتنـە ڕۆژانەیـە کاریگەریەکی قووڵی لەسەر هەستی هاوسەرێك ڕووەو ئەوی تر دەبێت.

پاش ئەوەی کەشی گشتی تەندروست و دروستمان زانی لە پەیوەنـدی هاوسـەرگیری سەرکەوتوو، ئێستا دەتوانین هەندێك شتی دیاریکراو و بەسوود پێشکەشبکەین، کەوا هەردەبێت لە کەشێکی گشتی جێبەجێبکرێت کە باسمانکرد لە کارامـەیی ئاخـاوتنی بێ بەرگریکاریی و گوێگرتنی ئەرێنی و لێکتێگەیشتن.

یەکەم/ ژوانی هەفتانە:

لە گرنگترین بنەماکانی پەیوەندی مرۆڤایەتی بریتییە لە کـاتی بەخشـراو بـۆ ئـەم پەیوەندییـــە. لەبـــەر هۆکـــاری ئـــاڵۆزی ژیـــانی هاوچـــەرخ و، زۆری ســـەرقاڵی و گرنگیپێدانەکان و بەرپرسیارێتییەکان لە نێوان پیشە و منداڵان و ماڵ و هیوایەتەکان و چالاکەیەکانی تر، ئێمە ئاگامان لەوە نامێنێت کاتێك بە پەیوەنـدی هاوسـەرگیری بدەین کە بۆ گەشەکردن و گەورەبوونی پێویستی پێیەتی. هەروەها نـاتوانین کـاتێکی گونجاو بۆ پەیوەندی هاوسـەرگیری تایبەتمەند بکەین ئەگەر پلانـی بـۆ دانـەنێت و ئـەم پلانەش وەك بەشێکی بنەڕەتی لە ئەولەویاتەکانی ژیانمان جێبەجێی نەکەین.

زۆرێك لە ژن و مێردان پرسیار دەکەن لەبارەی ئەوەی لەگـەڵیان گـوزەراوە، بۆچـی پەیوەندی نێوانیان وەك جاران نەماوە؟ لەوانەیە وەڵامەکە ئاشکرابێت هەردووکیان ((سەرقاڵن)) بە کار و پیشەکانیان، هیچ کاتیشیان نییە بۆ لایەنەکەی تر!

یەکێ لە ڕێگەکان دیاریکردنی کاتی گونجاو و بەهادارە، ئەوەیە ژن و مێرد لەسـەر ژوانێکی هەفتانە ڕێکبکەون بەتەنها بەسەری بـەرن، هـەموو ئەوەشـی پێویسـتە بـۆ ئاسانکاری ئەم ژوانە ئامادەی بکەن، بۆ نموونە ئەوە ڕێکدەخەن کێ چاودێری منداڵان بکات. هیچ نییە ئەگەر ژن و مێرد لەبارەی چۆنیەتی بەسەربردنی کـاتێکی هاوبـەش ئاخاوتن بکەن، دەتوانن لە خۆیان بپرسن: ((دەتوانین چی بکەین لەماوەی ئەم ژوانـە لەگەڵ یەکتریدا ؟)).

لەوانەیە هەندێك چالاکی لەدەرەوەی ماڵ پێشـنیـاز بکـەن، وەك پیاسـە، خـواردنی نانی ئێوارە لە خواردنگەیەك، سەردانی باخچە یان دەریـا و هـیتر لـە پێشـنیازەکان کەوا کۆتایی نایەت، لەوانەیە لە ژینگەیەك بۆ یەکێکی تر جیاوازبێت، هـەروەها لـە وڵاتێك بۆ وڵاتێکی تر لەوەی هەیە. یان لەوانەیە شەوەکە لەماڵ بەسـەربەرن بەتـەنها زەنگی تەلەفۆن پشتگوێ بخەن، ژەمێکی ئێوارەی تایبەت بخۆن، کاتەکە بە قسـەکردن و دەستەگەمە بەسەرببەن...

باشترە لەم کاتە تایبەتانەدا هەوڵنەدەن گرفتێکی ئاڵۆز چارەسەربکەن یان بڕیارێکی گرنگ لە ژیانیان بدەن، ئەم کاتە بۆ ئەم جـۆرە پرسـانە نییـە. ئەگـەر بـە ڕێکـەوت بابەتێك دەرکەوت گونجاو نەبوو پێویستی بە لێکۆڵینەوە و گفتوگۆ و چارەسەر هەبوو لێرەدا دەتوانن ئاخاوتنەکەیان بوەسـتێن و لـەکاتێکی تـر بـۆی بگەڕێنـەوە. گرنگـە هەردووکیان هەسـت بکەن کاتێکی زۆر و هەلێکی زۆریان لەبەردەستدایە تا گفتوگۆی هەموو شتێك بکەن، بەڵام لە کات و شـوێنی گونجـاو. بـەڵام ئـەم شـەوە تایبـەت و

تایبەتمەند کراوە بۆ خاوبوونەوە و قسەکردنی هێمن وەك دوو هـاورێ، هـەروەها چـێژ لەبەیەکەوە بوونیان وەربگرن، نزیکبوونەوەی زیاتر لەیەکتر. بۆ نموونە دەتوانن ئاخاوتن لەبارەی شتگەلێ بکەن کەوا لەگەڵیان ڕوویداوە لەم ڕۆژەدا، یان بیرەوەری منداڵییان، یان پلانەکانیان یان خەونەکانیان، یان هەر شتێ بەسەریاندا تێپەڕیبێت لـە پـەرتووك یان فیلم یان خەون ...

ئەو ژن و مێردانەی شەوانە بەم جۆرە و ئەم ئاخاوتنانە هەڵدەستن، دەڵێن ئەم کاتانە یارمەتی داوین لە ناسینی ڕاستەقینە و نزیکبوونەوە لـە هاوسـەرەکانیان، هـەروەها لەسەر بەهێزکردنی پەیوەندی خۆشەویستی و سۆزداری لە نێوانیاندا.

دووەم/ کاتی دەست لێدان و دەستەگەمە و خۆشی:

ژن و مێرد پێویستیان بەوەنییـە چـاوەڕوانی کـاتی دیـاریکراو بکـەن بـۆ ژوان لـە نێوانیاندا تا دەست لێکتر بـدەن و چـێژ وەربگـرن. بـەڵکو دەتـوانن وەك ژن و مێـرد دەست لێکتر بدەن و، یەکێکیان بە نەرم و نیانی و ئاسایی یاری لەگەڵ ئـەوی تـردا بکات. دەتوانرێت چرای خۆشەویستی و غەزەل لە نێـوان ژن و مێـرد بـە داگیرسـاوی بهێڵدرێتەوە لە ڕێگەی زۆر شتەوە، لەوانە یاری و گاڵتەیی ڕووخۆشانە... هەموویان بە ئاماژە دادەنرێت بۆ پەیوەندی هاوسەرگیری سەرکەوتوو. پیاو و ئـافرەت لـە هـەر تەمـەنێك دابـن پێویسـتیان بـە خـۆراکێکی تـەواو هەیـە لـە دەسـت لێـدان و دەستەگەمەکردن، هەر وەك شتەکە بە نسبەت منـداڵی بچـووکیش وایـە. بەتایبـەت باوەش پێکردن و دەست لێدانێکی نا سێکسی لە نێوان ژن و مێرددا، کە ئاماژەیە بۆ پەیوەندییەکی خۆشەویست و میهرەبان لە نێوانیاندا. لە هەڵە باوەکان لە نێـوان ژن و مێرد ئەوەیە ترکیزەکە هەر لەسـەر پەیوەنـدی سێکسـی بێـت، دەسـت لێـدان هـیچ شوێنێکی نابێت لە ژیانە تایبەتەکەیان.

پەیوەندی سێکسی سەرکەوتوو:

لەوانەیە هەندێك ژن و مێرد پرسیار لە سیفەتەکانی پەیوەندی سێکسی سەرکەوتوو بکەن. گومانی تێدانییە پەیوەندی سێکسی سەرکەوتوو یان جووتبوونی سەرکەوتوو لە نێوان ژن و مێرد لە کەشێك لە خۆشەویستی و ڕێزگرتن لە نێوان ژن و مێرددا ڕوودەدات، نەك لە کەشێ یەکێك باڵادەست بێت بەسەر ئەوی تردا.

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بە بوونی هەندێك گرفتی سێکسی دەکەن کەوا بۆی هەیە لای زۆرێك لە ژن و مێرد ڕووبدات، تەنانەت ئەوانەی پەیوەندییەکی هاوسەرگیری بەختەوەر بەیەکەوەیان دەبەستێتەوە لە زۆربەی لایەنەکانی تری پەیوەندی هاوسەرگیریەوە. هەروەها بینراوە زۆربەی ئەم تەگەرانە باشتر دەبێت بەشێوەیەکی بنەڕەتی تەنها بەوەی ژن و مێرد کاتێکی زۆرتر ببەخشن لە پێناو ئاخاوتن و دەست لێدان و، پەلەنەکردن لەم شتەدا. ئەم لەسەرخۆییە لە مامەڵەکردندا وا لە هەردوو ژن و مێرد دەکات هەست بکەن لایەنەکەی تر زۆر بەختەوەرە لەم پەیوەندیەدا، هەموو کات و گرنگیپێدانی خۆی پێدەدات، بێگومان لەم هاوڕێیەتی و پەیوەندیەدا چێژ دەبینێت. ئەم دڵنیاییە زەمینەیەکی باش بە هەردوو لایەن دەبەخشێت تا خۆشەویستی و پەیوەندی بنیادبنێن.

لەم جۆرە کەشە لە خۆشەویستی و لێکتێگەیشتن، ژن و مێرد دەتوانن ئاخاوتن لەبارەی ئەوەی حەزیان لێیە بکەن، هەروەها ئەوەشی بەختەوەریان دەکات لە پەیوەندییە هاوسەرگیری و سێکسییەکەیان وەك یەك. بینراوە ژن و مێرد بەختەوەرترن کاتێك دەتوانن بە ڕوونی ئاخاوتن بکەن لەگەڵ یەکدا لەبارەی سێکس و جووتبوون و، هەموو ئەوەی هەستی پێدەکەن، ئەوەی دەیەوێت و حەزی لێیە، لەبارەی هەستەکانی و خەیاڵاتی، لەبارەی هەست و هەڵوێستە نەرێنیەکانی، بەڵام لەگەڵ وریابوون لە

جیاکردنەوەی بەشداربوونی ئەم ئەزموونە نەرێنییە لەگەڵ لایەنەکەی تر لە چوونە نـاو گاڵەگاڵ و ململانـێ و مشـتومڕ. هـەموو گرفتێـك قابیلیـەتی چارەسـەری هەیـە و دەتوانرێت گفتوگۆی لەبارەیـەوە بکرێـت، بـەڵام لـە کـاتی گونجـاو، نـەك لـە کـاتی دەستەگەمە و نزیکبوونەوە لە یەکتر.

سێیەم/ دانیشتنی کورت، بەڵام خولی بۆ ئاخاوتن:

هەروەها ئەوەی ژن و مێردی پێ ئامۆژگاری دەکرێت بەیەکـەوە ماوەیـەکی کـورت (٢٠) خولەك ڕۆژانە یان لە هەفتەیەکدا دووجار تەرخانبکەن، ژن و مێـرد هەوڵبـدەن بەشداری ئاخاوتن بکەن کە لـەبارەی ئـەوەی لـە ژیانیـان ڕوودواوە لـە ڕووداوەکـان و هەستەکان و بیرۆکەکان لەماوەی ڕۆژەکەیان یان دوو ڕۆژی ڕابردوو. دەتوانرێت شتەکە بە نۆرە بکەن لە نێوان خۆیاندا بەشـێوەیەك یەکـەم بـۆ مـاوەی (١٠) خولـەك بـەبێ پچڕان قسە بکات، لەوکاتەی ئەوی تر بە هەموو تەرکیز و گرنگییەوە گوێ دەگرێـت. پاشان نۆرەی ئەوی تر دێت بۆ قسەکردن و کەسـی یەکـەم بـۆ گـوێگرتن. دەتوانرێـت ئەمە لەپاش نانی ئێوارە بێت کاتێك منداڵەکان بە تەنها دەتوانن یاری بکەن ڕ کـات بە یاریکردن بە شتەکان بە سەربەرن، یان لە شەو و پێش نووستن. گرنگ ئەوەیە ژن و مێردەکە ماوەی ئەم خولەکانە بە هێمنی و ئاگاییەوە دابنیشن.

باشتر وایە هەردوولایـەن بەشـێوەیەکی پێشـوەختە ڕێککـەون لەسـەر کـاتی ئـەم دانیشتنە کورتە، چەند باشە بەشێوەیەکی دووبارە لەهەموو کات ڕوویدات تـا دڵنیـا بین لە هێنانەدی. ئەوانـەی ئـەم دانیشـتە کورتانـە بـەکاردەهێنن دەڵـێن هـەڵی بـۆ ڕەخساندووین تا بەشێویەکی باشتر یەکتر بناسین و گوێیان لە زانیاری بێت کەوا نەیان دەتوانی گوێبیستی بن ئەگەر ئەم دانیشتنانە نەبووایە. هەروەها دەڵێن هەسـتیان بـە

پاڵپشتی و هاندانی ئەوی تر کردووە لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەی ناخۆشییەکان و گرفتەکانی ژیان لە کاتی زوو و بەردەوامیش.

بەڵام ئەوە واتای ئەوە نییە گرنگیدانی هەر یەکە لە ژن و مێرد بەوی تر تەنها لەسەر ئەم دانیشتنە کورتانە کورتببێتەوە، لە پەیوەندیەکی زیندوو ئاڵوگۆڕی بۆچوون و هەستەکان بەشێوەیەکی بەردەوام ڕوودەدات، بەڵام ئەم دانیشتنە کورتانە هەلێکی دڵنیا بۆ ئاخاوتن و گوێگرتن و لێکتێگەیشتن دەڕەخسێنێت.

چوارەم/ خۆتان لە ناکۆکییەکان لامەدەن:

ڕاستە گرفتەکان دەتوانرێت بەخۆشی دانیشتنە هێمنەکان و دەست لێدان و دەستەگەمە نەرمونیان نەمێنێت، بەڵام دەتوانرێت لەکاتانی تر گفتوگۆ لەبارەی ئەم گرفتانە بکرێت، لەگەڵ زانینی ئەوەی خەڵك لە ڕێگەی هەڵکردن لەگەڵ گرفتەکان و چارەسەرکردنی جیاوازن. بێگومان باشترین کات بۆ ئاخاتن لەبارەی گرفتەکان و ململانێیەکان کاتە هێمنەکانە، بەشێوەیەك ژن و مێرد دەتوانن بەشێوەیەکی هێمن و لەسەرخۆ ئاخاوتنی لەبارەیەوە بکەن، لەجیاتی ئەوەی دەسەڵات لە دەست بدەن و گرفتەکان خراپ بن.

ئاخاوتن لەبارەی گرفتەکان و چارەسەری پێویستی بە کاتێکی زۆر نییە، زۆرێك لە ژن و مێردەکان هەبوونی (١٥) خولەکیان بە تەواو داناوە بۆ ئاخاوتن لەبارەی یەك گرفت کە ڕێگەی گرتوون. پێویستە ئاگامان لە چارەسەرکردنی گرفت بێت واتای ئەوە نییە تەنها ڕێگری لە لەدەستدانی باڵادەستی بکەین لە بەرامبەر ئەم گرفتەدا ئەوەی پەیوەندی نێوان ژن و مێرد بەهێزدەکات بەرەوپێشچوونیانە بۆ باسکردنی گرفتەکانی یەك بەدوای یەك هاتوو کەوا خۆیان لێی لادەدا، ئەوەش لە ڕێگەی بەکارهێنانی میکانیزمێك کەوا بۆ هەردووکیان گونجاوە لە چارەسەرکردنی ناخۆشییەکان.

گرفتەکان بە تەواوەتی بزرنابن لە ژیانی هاوسەرگیریدا، بەڵام زۆربەی خەڵك کـاتێکی تەواو بەسەرنابەن بۆ تێگەیشتن لە گرفتەکە یان بـۆ هەوڵـدان لـەوەی خۆیـان بگـۆڕن کاتێك بە چارەسەرکردنی ئەم گرفتانە هەڵدەستن.

کاتێك گرژی لە نێوان ژن و مێرد زیاد دەبێت:

لەگەڵ هەموو گۆڕانێك لە ژیانی ژن و مێرد جا گەورە بێت وەك هاتنی منـداڵێکی نوێ، یان مردنی نزیکێك، یان گواستنەوە بۆ خانوویێکی نوێ یان پیشەیەکی تر، یـان ئەگەر بچووك بێت وەك چوونی یەکێك لە منداڵان بۆ قوتابخانە، یان گۆڕانی کاتەکانی دەوامی کار، بەردەوام هەڵویست و تەحەددی و گرژیگەلێکی نوێ هەن پێویستیـان بە ئاخاوتن و پرسکردن و گەیشتنە بە ڕێککەوتن هەیە لەبارەیەوە.

زۆرێك لە خەڵك لەوانەیە ئاگایان لـەم شـتە نـەبێت، هـەوڵنادەن ڕووبـەڕووی ئـەم گۆڕانکاریانە و گرژییە نوێیانە ببنەوە، بەڵکو وازی لێدەهێنن کەڵەکە بێت لە ژیـانی ڕۆژانەیان، هەتا بە ڕادەیەك دەگات بەرگەی نـاگرن. گرفتەکـە ئەوەیـە لەسـەر مـرۆڤ سەختە بە هێمنی و بابەتی قسەبکات کاتێك زۆر هەراسان و تووڕەیە، دەبیـنین ژن و مێرد لێرەدا لەجیاتی ئەوەی کاتێکی گونجاو بۆ ئاخـاوتنێکی هـێمن و تـەواو دیـاری بکەن، هەوڵدەدەن ئەوەی لە دەروونیتیان لە هەراسانی و تـووڕەیی بهێننـەدەرەوە بـە ئاخـاوتن لـەبارەی هەنـدێك لایەنـەکانی گرفتەکـە و، بـەخێرایش و لـە کـاتێکیش گونجاونەبێت، ئەوەش هەست و هەڵوێسـتی نـەرێنی لـە نێـوان هـەردوو لایـەن زیـاد دەکات. هەرچەند ناکۆکیەکان دووبارە ببێتەوە لە کاتە خۆشەکاندا کـەوا ژن و مێـرد بەیەکەوەی بەسەردەبەن، ئەگەری ڕوودانی ئـەم جـۆرە کاتـە خۆشـانە کەمدەبێتـەوە. گرفتەکان کە بەشێوەیەکی تەندروست چارەسەر ناکرێن هەموو ئەوەی باش و چاکە لە پەیوەندی هاوسەرگیری تێکدەدات.

پێنجەم/ داواکردنی یارمەتی:

ژیانمان پڕیەتی لە گۆڕانکاری و ئاڵوگۆڕی، کەوا بەردەوام پێویستی بە بوونی کەسانێکە پاڵپشتیمان بکەن و هانمان بدەن لەسەر هەلکردن و خۆ گونجاندن لەگەڵ ئەم ئاڵوگۆڕ و گۆڕانکاریانەدا.

مرۆڤ کاتێك لای سەخت دەبێت گرفتێك چارەسەر بکات، یان لەگەڵ هەستەکانی هەڵ نەکات کەوا بە هۆی بارودۆخەکانی ژیانی جیاوازەوە دروست بووە، شتێکی سروشتیە بە هزری دابێت داوای یارمەتی لە ئەوانی تر بکات. هەستی مرۆڤ بەوەی پێویستی بە یارمەتی و پاڵپشتی ئەوانی تر هەیە شتێکی بەتەواوەتی تەندروستە و، هیچ ناتەواوییەکی تێدا نییە، لەگەڵ بوونی هەندێك نەریتی کۆمەڵایەتی کە ئەمە پێچەوانە دەکاتەوە. لەبەرئەوە ئەو ژن و مێردانەی بە ناخۆشیەکی دیاریکراودا دەڕۆن و ناتوانن چارەسەری بکەن، بۆیان هەیە داوای یارمەتی و پرس لەوانە بکەن کە متمانەیان پێیان هەیە، وەك دوو ژن و مێردی هاوڕێ، یان کەسێکی بە تەمەن و دانا لە خێزاندا، یان پسپۆڕێکی دەروونی یان ئەوەی ئەزموونی هەیە لە چارەسەرکردنی ئەم جۆرە پرسانەدا.

گومانی تێدا نییە بوونی تۆڕی باش لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان لەگەڵ خزم و دراوسێ و خەڵکدا، بۆی هەیە پاڵپشت و هاندانی پێویست پێشکەش بە ژن و مێرد بکات، تا لەسەر پەڕینەوەیەکی دروست لە گەشتی ژیانە هاوبەشەکەیان یارمەتییان بدات. هەروەها ئەوەی بۆ ژن و مێرد بەسوودە ئەوەیە هەریەکەیان هاوڕێ و دۆستی خۆشەویستی ئەوی تر بێت، بۆچوونی خۆی لەگەڵی بەشبکات و لە هەندێك پرسدا داوای پرس و ڕای لێ بکات.

شەشەم/گرنگی بە هاوبەشەکەت بدە:

لە ڕێگەکانی دەوڵەمەندکردنی پەیوەندی هاوسەرگیری و بوژاندنەوەی خۆشەویستی تیایدا ئەوەیە هەر دوولایەن بەوەی ناوبراوە بە (کارەکانی خۆشەویستی) هەڵبستن. مەبەست لە کارەکانی خۆشەویستی ئەو کارە زیادە خۆبەخشانەیە کەوا لە خۆشەویستییەکی گەورە و ڕێزلێنانی گەورەوەیە لە لایەنی ئەوی ترەوە. وەك موفاجەئەیەکی چاوەڕواننەکراوی وەك دیارییەك، یان بانگهێشتکردن بۆ نانی ئێوارە لە دەرەوەی ماڵ، یان کاغەزێکی بچووك وشەی خۆشەویستی تێدابێت... نموونەی زۆرتر کەوا زۆربەی جار بە هزری دەستگیران یان بوك و زاوای نوێ دێت!

ئەم جۆرە کارانە ئاماژە بە گرنگیدانی لایەنێك بە لایەنەکەی تر دەکات و، بیری لێ دەکاتەوە. ئاساییە هەریەکەیان بیر لە هەندێك لەم کارانە بکاتەوە تا بە هەندێکیان هەڵبستێت لە نێوان کات و هێتردا.

حەوتەم/ لێکبوردن و لێکخۆشبن:

هەموو لایەك دەست پێشخەرییێت بۆ لێخۆشبوون و لێبوردن، ناتوانێت خۆی لە تووش بوون لە خراپ لێکتێگەیشتن یان جیاوازی لابدات لە هەر پەیوەندییەکی هاوسەرگیریدا، تەنانەت لە باشترین خێزانەکانیشدا هەروەك دەوترێت. ئەم جیاوازییانە بۆی هەیە شوێنەواری خراپ لەسەر ژن و مێرد جێبهێڵێت ئەگەر بەباشی مامەڵەی لەگەڵدا نەکەن، بەتایبەت خەڵك دەتوانن شتەکان لە گۆشەنیگای جیاوازەوە ببینن، لەوانەیە بە قەناعەت نەگەن کەوا کێ هەڵەی کردووە و کێ پێکاویەتی لە هەڵوێستێکی دیاریکراودا. دەبینین هەردووکیان سەرزەنشتی یەکتر دەکەن و، هەر یەکە هەوڵدەدات خۆی سەربخات و بەرگری لێ بکات، تۆڵەش لەوی تر بکاتەوە و، ناتەواویی و کەمتەرخەمیەکەی ئاشکرا بکات. لەوانەیە کۆتا شت بە هزری یەکێکیان

دابێت لەم هەڵوێستەدا ئەوەیە داوای لێبوردن بکات و لێی خۆشببێت یـان ئاگـاداری بکاتەوە!

هەروەك خۆشەویستی گوزارشتە لە بڕیـاردان بـە چـاودێریکردنی لایەنەکـەی تـر و یارمەتی دانی، بە هەمان شێوەش لێخۆش بوون و لێبوردن پێویسـتی بـە بڕیـارێکی هاوشێوە هەیە. داوای لێبوردنکردن هەر تەنها سۆز نییە، بەڵکو هەڵوێست و بڕیـار و جێبەجێکردنە. لەوانەیە مرۆڤ پاش لێ خۆشبوونیش هەر تووڕە و کاردانەوەی هەبێت، ئەوە شتێکی ئاساییە. ئاسانە کەسـێك بڵێـت: ((دەبـورم و لێـت خۆشـدەبم)) بـەڵام جێبەجێکردنی شتێکی ترە. هەروەها سـەختە مـرۆڤ تـاوان (خراپـە) لـەبیربکات و بیبرێت، بـەڵام لەگـەڵ ئەوەشـدا دەتوانێـت ئـەم بڕیـارە بـدات و، خراپەکـە ببڕێـت، هەوڵبدات ژوانێك بۆ دانیشـتن و ئاخـاوتنێکی هـێمن لـەبارەی بابـەتی ناکۆکییەکـە دابنێت، بۆ کەمکردنەوەی هەستە نەرێنیەکان و هەوڵدان بۆ کەمکردنـەوەی ئەگـەری دووبارەبوونەوەی ئەوەی ڕوویدا. ژن و مێرد لـەم دانیشـتنەدا دەتـوانن گوزارشـت لـە هەستەکان و ئازارەکانیان لەوەی ڕوویدا بکەن، نەك لە دەرگای ڕەخنـەوە، بـەڵکو بـۆ بەشداربوونی لایەنەکەی تر بۆ هەستەکان و بیرۆکەکان و سۆزەکان. زۆربەی جـار ئـەم ئاخاوتنە یارمەتیدەرە لەسەر زیادکردنی تێگەیشتنی هەردووکیان، هەروەها دەتـوانن گفتوگۆی نێوانیـان باشتر بکەن. پاش ئەوە دەبێت هەردووکیان بڕیاربدەن هیچی تر بـۆ باسکردنی ئەم بابەتە نەگەڕێنەوە لە کاتەکانی تـووڕەیی و ناکۆکیـدا. لەوانەیـە ژن و مێرد پاش ئەوە پێویستییان بە هەندێك کات هـەبێت تـا هەسـتی متمانـەپێکردن و دڵنیایی لە نێوانیان قووڵبکەنەوە.

گەشەکردنی خۆشەویستی:

کاتێك دوو خۆشەویست لە قۆناغی دەستگیرانی دادەبن بە هزریان دانایەت بتوانرێت خۆشەویستییەکەیان لەمە زیاتر گەشە بکات، باوەڕیان وایە خۆشەویستییەکەیان لە چلّ و پۆپە دایە، بەلاّم خۆشەویستی ژن و مێرد دەتوانێت لە گەشەکردن بەردەوام بێت. لەوانەیە هۆکارەکە ئەوە بێت ئێمە لەبارەی خۆشەویستییەکی جیاواز بە جۆرێك قسە بکەین نەك بەس بە پلە یان توندییەوە. خۆشەویستی هاوسەرگیری کەمتر خەیاڵی ترەوە و زۆرتر قووڵبووەتەوە لە راقیعی ژیاندا. خۆشەویستی لەگەڵ گەورەبوونی ژن و مێرد و، لەگەڵ ڕووبەڕووبوونەوەی گرفتەکان و تەحەددیەکانی ژیان و، هاوبەشیان لە گۆڕان و هەڵکردن لەگەڵ پەیوەندییە بەردەوام گۆڕاوەکەیان گەورە دەبێت.

ژن و مێرد هەن بە دەست ناخۆشییەکانەوە دەناڵێنن هەتا بە ڕادەیەك دەگەن لە خۆشەویستیان باوەڕیان وابێت کە خۆشەویستی نەما و بەتەواوەتی بزربوو. بەلاّم ئەوان درك بەوە ناکەن هۆکاری ئەم هەستکردنەیان بریتییە لەم قۆناغە کەوا تیایدان، زۆرێك لە ژن و مێرد هەن بەم ئاستە دەگەن، پاشان دەیبڕن و بە جۆرێکی گەشەکرد و تایبەتمەند لە خۆشەویستی ئاشکرا دەکەن. ژن و مێرد دەتوانن لە ڕێگەی ڕووبەڕووبوونەوەی تەحەددیەکان و ناکۆکییەکان بە ئاگایی و چاودێرییەوە، هەروەها لە ڕێگەی جێبەجێکردنی کارامەییەکانی قسەکردن و گوێگرتن دەست بە گەشتێکی خۆش بکەن و، جۆرێکی نویّ لە پەیوەندی سۆزداری بنیاد بنێن.

هەندێك لێکۆڵینەوە هەن هەرچەندە ژن و مێرد هەوڵ و کۆشش بدەن بۆ بڕینی ئەم ناکۆکییانەیان، ئەوە یارمەتییان دەدات لەسەر گەشەکردنی تاکایەتی، ئەوە لەلایەن خۆیەوە تواناییان زیاد دەکات لەسەر بەردوام بوون و دەربازبوون.

خۆشەویستی پێویستی بە کاتە:

لە زۆرێك لە لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە گرنگترین هۆکار بۆ لاوازی پەیوەندیەکانی هاوسەرگیری و تێکچوونی بریتییە لە کەمی کات، کەوا هەر یەکە لە ژن و مێرد بۆ گەشەپێدانی ئەم پەیوەندییە پێشکەشی دەکەن، هەروەك پێشتر باسمانکرد. ئالۆزیەکانی ژیان و زۆری سەرقاڵییە پەشێویەکان زۆرێك لە ژن و مێرد بێبەش دەکات لە هەڵی بەیەکەوە ژیان و بەسەربردنی کات بەیەکەوە. زۆرێك لە ژن و مێرد دەڵێن پەیوەندی نێوانیان گرنگترە لە ڕێکخستنی ماڵ یان هیتر، بەلاّم ئێمە دەیان بینین کاتیان بۆ ڕێکخستنی ماڵ و هیتر هەیە، بەلاّم کاتیان نییە لەگەڵ هاوبەشی ژیانیان بەسەری بەرن!

لەبەرئەوە من ژن و مێردان ئامۆژگاری دەکەم بەوەی هەوڵبدەن بۆ کاتێکی درێژ لەیەکتر دوورنەکەونەوە بەهۆی گەشت یان هیتر بێت، ئەولەویەت لایان ژیانی هاوبەش و، بەسەربردنی کات بێت بەیەکەوە.

ئەو هەڵەیەی لەوانەیە هەندێك ژن و مێرد تێی بکەون، ئەوەیە ئەگەر تێبینیان کرد پەیوەندییەکەیان بەشێوەیەك باشە، لە وەبەرهێنانی کاتی گونجاو بۆ بەهێزکردنی ئەم پەیوەندییە و گەشەپێدانی دەوەستن و، هەندێکجار هەندێك گرفت و گرژی بچووك پشتگوێ دەخەن.

گەشەکردنی خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێرد کە ئاخاوتنی لەبارەیەوە دەکەین، ڕوونادات ئەگەر هەریەکە لە ژن و مێرد کات و کۆششی پێویست لە چاودێریکردنی لایەنەکەی تر وەبەرنەهێنن. ((سەردەمی خێرایی)) کە تیایدا دەژین پاڵەستۆ لەسەر هەمووان دادەنێت تا کارەکان بە خێرایی جێبەجێ بکەن، بەلاّم پەیوەندییە مرۆڤایەتیەکان بەهۆی کاتەوە دەژیت کەوا خەڵك وەبەری دەهێنێت لەم

پەیوەندییانەدا، دەبێت هێمنی و لەسەرخۆیی لە گەشەکردنی ژیانی هاوسەرگیری هەبێت.

مرۆڤ کاتێك تووشی نەخۆشییەك دەبێت و هەرەشە لە ژیانی دەکات، یان تووشی کارەساتێکی ترسناك دەبێت، لەم ڕەوشانەدا لەوانە کاتی بۆ نەرەخسێت لە پیشەکەی خۆی بەشێوەیەکی باش کاربکات، بەڵکو هیواخوازە کاتی زیاتری هەبێت تا لەگەڵ ئەوەی خۆشی دەوێت بەسەرببات.

پوختەکەی :

هەوڵماندا شتە بنەڕەتیەکان دابنێین کەوا بۆی هەیە خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێرد گەشەپێبدات، یەکەمجار بینیمان چۆن گرفتەکان و خراپ لێکتێگەیشتنەکان چارەسەردەکەین لە ڕێگەی:

- هەوڵدان بۆ وەستاندنی مشتومڕ و دەمەقاڵێ کاتێک ناکۆکییەکە توند دەبێت.
- بەکارهێنانی ڕێگەی گوێگرتن و دڵنیایی لە دروست تێگەیشتن لە ڕێگەی دووبارەکردنەوەی ئەو قسەیەی گوێمان لێبووە.
- ڕێککەوتن لەسەر بەجێنەهێشتنی دانیشتنەکە پێش کۆتایی هاتنی کات یان ڕێککەوتن لەسەر پشوو وەرگرتن.
- هەڵسان بە خستنەڕووی ئەوەی دەتوانرێت لە چارەسەر و پێشنیازەکان، پاشان ڕێککەوتن لەسەر بڕیار.

دووەمجار بینیمان لەسەرمانە وەبەرهێنان لە کات بکەین بۆ بنیادنان و بەهێزکردنی پەیوەندی هاوسەرگیری لە ڕێگەی:

- تایبەتمەندکردنی کاتێک بۆ قسەکردن تەنانەت لەبارەی ناکۆکییە بچووکەکان تا ئاڵۆز نەبێت، باشتر وایە ئەوە هەفتانە بێت.
- تایبەتمەندکردنی کاتی هەفتانەیی بە بێ مشتومڕ یان دەمەقاڵێ، بەڵکو بۆ دەستلێدان و ئاخاوتنی ئەرێنی و دەستەگەمە و لێبوردن.

باسی گرنگترین شتمان کرد کە لە پەیوەندی هاوسەرگیری زیندوو بوونی هەبێت ئەم سێ شتەیە:

١. گفتوگۆ و ئاخاوتن لە نێوان ژن و مێرد.
٢. چارەسەرکردنی ناکۆکیەکان و خراپ لێکتێگەیشتن.
٣. پەیماندان بە چاودێریکردن و پارێزگاری، نەك تەنها دوورکەوتنەوە لە نەرێنیەکان، بەڵکو هەڵسانە بە ئەرکەکان و چاودێری و ڕێزگرتن، هەموو ئەوە بۆی هەیە یەکێك ئەوی تر لە ئەولەویەتەکانی دابنێت.

گومانی تێدا نییە کاتگەلێك هەیە یەکێك لە ژن و مێرد زۆر ماندوو و بێ بەرگەگرە، یان هەستێکی قووڵی بە دڵتەنگی هەیە وەك ئەوەی لەدوای مردنی نزیکێکی، یان پاش نەخۆش کەوتنێك، بەردەوام لەم کاتانەدا پێی باشتر نییە دەرگا بۆ مشتومڕ و چارەسەری گرفتەکان یان دەرخستنی ناتەواویەکانی ئەوی تر و کەمتەرخەمی بکاتەوە!

هەروەها دڵنیامان لەسەر جیاوازی هەموو ژن و مێردێك لەوی تر کردەوە، دەبێت هەردووکیان لە ئەوەی دەیەوێت یان هەستی پێ دەکات گوزارشتی لێ بکات، هەروەها دەبێت هەردووکیان بە بڕیارێك بگەن پێداویستی هەردوولایەن ڕازی بکات.

ڕاهێنانی یەکەم بۆ ژن و مێرد

سەیری دۆخەکانی خوارەوە بکە لەگەڵ هاوسەرەکەت، هەوڵبدەن پێداویستبیەکانی هەردوولایەن دیاری بکە. پاشان چارەسەرگەلێ پێشنیازبکەن بۆ وەڵادانەوەی ئەم پێداویستییانە.

دۆخی یەکەم:

عارف کاتێك ئۆتۆمبێل لێ دەخورێت حەزناکات ژنەکەی کەوسەر، ئامۆژگاری پێشکەش بکات، چونکە ئەوە ڕەخنەکانی باوکی بیردێتەوە کاتێك گەنج بووە و فێری لێخوڕینی ئۆتۆبێل دەبوو. لەوکاتەی کەوسەر دوو دڵ دەبێت چونکە دەزانێت ڕێگری لە ڕابردوودا لە ئەگەری ڕوودانی ڕووداو کردووە، بەهۆی ئەوەی عارفی ئاگادارکردووەتەوە لە بوونی ئۆتۆمبێل لە ڕێگەدا، کەوسەر حەزدەکات مێردەکەی لە بوونی ئۆتۆمبێل لە پێشیان ئاگاداربکاتەوە کاتێك ئۆتۆمبێل لێ دەخورێت.

پێداویستیەکان:

- کەوسەر پێویستیەتی هەست بە ئارامیی و سەلامەتی بکات لە ناو ئۆتۆمبێلدا.
- عارف پێویستیەتی هەست بە ڕێزگرتن لە سەربەخۆیی و تواناکەی لەسەر هەڵسوکەوتی دروست بکات.

ئەگەرەکان:

١. کەوسەر دەستەواژەی خودی بەکاربهێنێت کاتێك ئامۆژگاری پێشکەش دەکات. لەجیاتی ((تۆ وادەکەیت...)) بڵێت: ((من وا هەست دەکەم...)).
٢. عارف زیاتر لەبارەی بیرەوەریەکانی باوکی ئاخاوتن بکات کەوا هەندێکجار هەراسانی دەکات.
٣. لەسەر کاتانێك ڕێکبکەون تیایدا ئامۆژگاری یەکتر بکەن.
٤. کەوسەر لە کورسی پشتەوە دابنیشێت لە پێناو سەلامەتی.

٥. یەکێکیان لەوان ئامۆژگاری پێشکەش نەکات، تەنها لە دۆخە ترسناکەکان و لەناکاونەبێت.
٦. بەیەکەوە سواری یەك ئۆتۆمبێل نەبن! (باسمان کرد، پێویست ناکات هەموو پێشنیازەکان بەرژێر و مومکین بن).

دۆخی دووەم:

عەدنان لەگەڵ ژنەکەی لە نزیك ماڵی ئامۆژنی نیشتەجێیە، بەردەوام سەردانیان دەکات، لەوکاتەی ژنەکەی مەریەم هەست بە ئاسوودەیی ناکات بەهۆی دووبارە بوونەوەی ئەم سەردانانە.

پێداویستیەکان:

- عەدنان پێویستی بە هەست بە نزیکی لە ئامۆژنی دەکات.
- مریەم پێویستیەتی هەست بکات هەندێك کاتی هەیە تا بحەسێتەوە، پەیوەندیشی بە مێردەکەی کاریگەر نییە بە پەیوەندی عەدنان بە ئامۆژنەکەیەوە.

دەبێت ئەگەرەکان چی بێت؟

ڕاهێنانی دووەم بۆ ژن و مێرد

هەوڵبدەن گفتوگۆ لەبارەی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەن:

کەی دەتانەوێت ژوانێکتان بەیەکەوە هەبێت؟

دەمانەوێت ژوانەکە هەموو ....

کەی و ماوەی ئەم ژوانە چەند بێت؟

ماوەی ژوانەکە...... ڕۆژی ......

ئەو شتانە چنە دەتانەوێت لەم ژوانەنانەدا بیکەن بە شێوەیەکی گشتی؟

١ـ

٢ـ

٣ـ

٤ـ

٥ـ

ئەو شتانە چنە کەوا لە ژوانی داهاتوو دەتانەوێت بیکەن؟

١ـ

٢ـ

٣ـ

نەخشەی بەهێزکردنی پەیوەندی هاوسەرگیری سەرکەوتوو

لەم نەخشەیەدا حەوت پێشنیاز هەیە لە ئەزموونی زۆر خەڵك وەرگیراوە و، یارمەتی مانەوەی خۆشەویستی بە زیندووی دەدات لە نێوان ژن و مێرددا. بیخوێنەوە پاشان سەیری بکە بزانە کامیان بە نسبەتە تۆ گرنگن و کامیان گرنگییان کەمترە؟

پێشنیاز	جێبەجێکردنی کرداری
١ـ ژوانی هەفتەیی: تەنها بۆ ئێوە. ئاخاوتن لەبارەی هەموو گرفت و ناخۆشییەك دوادەخرێت. وا باشترە لە دەرەوەی ماڵ بێت.	لە کۆتایی هەموو هەفتەیەکدا هەوڵبدەن پلان دابنێن بۆ ئەوەی دەتانەوێت لە ژوانی داهاتوودا بیکەن.
٢ـ دەستەگەمە و حەسانەوە و کەیفکردن: ئاخاوتنێکی ڕاستەوخۆ و بە گرنگییەوە. خۆشیەکی سووك و چاوکی. یاریکردن و دەستلێدانی ناسێکسی.	لەوانەیە یەکێکتان لە خۆی بپرسێت: ((چۆن لایەنەکەی تر حەز دەکات دەستی لێ بدەم؟ چۆن حەزی لە ساری و کەیفکردنە؟ ئەو شتانە چینە کەوا بە کردنی کەیف خۆش دەبین؟)).
٣ـ کات بۆ موتابەعەکردنی ئەوەی دەگوزەرێت:	ئایا ڕۆژێکی دیاریکراو هەیە دەتوانین (٢٠) خولەك بەیەکەوە بەسەربەرین بۆ

(١٠) خولەك بۆ ئاخاوتن لەبارەی ناخۆشیەکان پێش ئەوەی ئاڵۆز بێت. وا باشترە لە هەفتەی دووجار بێت.	ئاخاوتن و گوێگرتن.
٤ـ مامەڵەکردن لەگەڵ گرژییەکان: کاتێك بۆ ئاخاوتن لەبارەی ناخۆشیەکان پێش ئەوەی ئاڵۆز بێت. بەکارهێنانی ڕێگەی گوێگرتن و دڵنیایی لە تێگەیشتن.	دەتوانین مشتومڕە توندەکە بۆ کاتێکی تر دوابخەین کە لەسەری ڕێکدەکەوین. ئەم (٢٠) خولەکە بۆ ئاخاوتن و گوێگرتنە.
٥ـ لێبوردەیی: ئەوەی زۆرتر پەیوەندی خراپ دەکات بریتییە لە هەست بە ئازارکردن و خراپ لێکتێگەیشتن. پەیوەندی هاوسەرگیری دەتوانێت تەندروست بێت هەتا لێبوردەیی و لێخۆشبوونی تێدا نەبێت.	لەوانەیە یەکێکتان پێویستی بە چەند دانیشتنێك هەبێت بۆ ئاخاوتن پێش ئەوەی بتوانێت ببورێت. و پەیمانبدات هیچی تر بۆ کردنەوەی بابەتەکە نەگەڕێتەوە تەنها بۆ توورەکردنی لایەنەکەی تر.
٦ـ کارەکانی خۆشەویستی: بیر لەو کارانە بکەرەوە کەوا خۆشەویستیت بۆ هاوسەرەکەت زیاددەکات و، جێبەجێشی بکە. لەگەڵ	نووسینی لیستێك لە کارەکان کەوا دەتوانیت پێشکەشی ئەوی تری بکەیت. هەوڵبدە مرفاجەئەیەك ئامادە بکەیت لە نێو کاتەکاندا.

ئەوەی کات و گرنگی بـە هاوسـەرەکەت بدە.	
٧ـ گـەڕان بـە دوایـی یارمـەتی و پاڵپشتی: هەوڵبـدەن چارەسـەری گرفتـەکانی نێوانتان بکەن، لەوانەیە پێویستیتان بـە کەسی تر هەبێت یارمەتیتان بدات ئەگەر چارەسەری گرفتەکـە لەسـەرتان سـەخت بوو.	لەوانەیە بتوانین پەیوەندی بـە حزمێـك یـان هاوڕێیەکمانـەوە بکـەین کـەوا ئـەزموونی لـەم پرسـەدا هەیـە، یـان پسپۆڕێکی دەروونی.

بەشی هەژدەیەم

پارێزگاری کردن لە خۆشەویستی

﴿وَٱلصُّلۡحُ خَيۡرٞ﴾ النساء: ١٢٨

زۆربەی جار ئەوەی مرۆڤ پێیەوەی تایبەتمەندە، پیاو بێت یان ئافرەت، لـە بـارێکی سۆزداری و میزاجی گۆڕاو دادەبێـت. بـۆ نموونـە لەوانەیـە مێردەکـە ژنەکـەی خـۆی خۆشبوێت، بەڵام لە بەیانی ڕۆژێك لە ڕۆژەکان حەز ناکات قسەی لەگەڵدا بکات، یان وا دیارە لە شتێك هەراسانە، یان لەوانەیە مێردەکە بـە خزمـەتێکی دڵخۆشـکەر بـۆ ژنەکەی هەڵبستێت، کەچی وادیارە سوپاسگوزار نییە یان ڕێـزی ئـەوەی کردوویـەتی ناگرێت. یان لەوانەیە ژنەکە حەزی لێبێت لەگەڵ مێردەکەی بنووێت و دەسـتەگەمەی لەگەڵدا بکات، بەڵام کاتێك مێردەکـەی حـەزی لێیـە، ژنەکـە لـە دەروونـی خۆیـدا حەزێکی کەم بۆ ئەم کارە دەبینێت. یان لەوانەیـە مێردەکـە لەگـەڵ ژنەکـەی خۆیـدا بەخشندە بێت (دەستبڵاو بێت) ، بەڵام ئەگەر ژنەکە داوای شتێکی بچووکی لێکـرد هەست بە ئارەزووی وەڵامـدانەوەی داواکەی دەکات.

نموونەی ئەم هەڵوێستە لەوانەیـە سروشـتی بێـت، لەوانەیـە تووشـی هـەموو ژن و مێردێك ببێت، بەشـێوەیەکی لـەناکاو و کتـوپڕ و بـەبێ هۆکـارێکی ڕوون میزاجـی بگۆڕێـت. گومـانی تێدانییـە ئـەم ئاڵوگۆڕانـە سـەری هەریەکـە لـە ژن و مێـردی سووڕماندووە، گرنگە سروشتی ئەم ئاڵوگۆڕانە تێبگەین و هۆکاری ڕوودانیشی بزانین، هەروەها بە هەڵە باوەڕمان وانەبێت خۆشەویستی نێوان ژن و مێرد کۆتـایی پێهـات. جا ئایا لێکدانەوەی ئەم گۆڕان و ئاڵوگۆڕانە چییە؟

خۆشەویستی زۆربەی جار لەژێرەوەی ترسی نەمان یان کەمبوونەوەی حەشار داوە، لەبەرئەوە خۆشەویستییەکە چەند بەهێز بێت ئەم ترسە شاراوەیە گەورەتر دەبێت لە نەمانی ئەم خۆشەویستییە، وەك ئەوەی خوای گەورە ڕۆزییەکی زۆری پێبەخشیوە، دەست بە دڵەڕاوکێ دەکات لە ئەگەری نەمانی ئەم ڕۆزییەدا، پاش خۆش گوزەرانی لە سەختی ژیان دەترسێت. ئەم جۆرە ترسانە لە ئەزموونی پێشووی ئازارداری ژیانەوە دروست دەبێت، کاتێك مرۆڤ تووشی پشتگوێ خستن یان ڕەتکردنەوە یان ڕقلێبوونەوە دەبێت، لەلایەن نزیکێك یان هاوڕێیەکەوە تەنانەت ئەگەر ئەوە لە ڕۆژگاری منداڵیشدا ڕوویدابێت. لەوانەیە ئەم ترسانە یان بیرەوەریانە دەربکەون و، کەسەکەش هەست پێنەکات ئەوە بیرەوەریەکی ڕابردووی دوورە و ، هیچ پەیوەندی بە ژیانی ئێستای یان پەیوەندی هاوسەرگیرییەوە نییە. لەبەرئەوە هەڵە دەکات ئەم هەستە نەرێنیانە بۆ کارێك کە لایەنەکەی تر کردوویەتی یان نەیکردووە بگێڕێتەوە. واتە کەسەکە ئەزموونەکانی ڕابردوو و مامەڵەی خەڵك بەسەر لایەنەکەی تر دا دەدات لەگەڵ ئەوەی ئەم لایەنە بێتاوانە لە ڕووداوەکانی ڕابردوودا.

لەوانەیە مرۆڤ ئەم جۆرە هەستە نەرێنیانەی بۆ ماوەیەکی درێژ کپ کردبێتەوە، ئێستا لەبەرئەوەی لە پەیوەندییەکی هاوسەرگیری خۆشەویستدا دایە لەگەڵ لایەنەکەی تر، هەروەها لەبەرئەوەی هەست بە ئاسایش و جێگیری دەکات، بەڵام لە ئاناگایەکەیەوە و درك بە ئاسوودەیی دەکات بۆ هێنانە دەرەوەی ئەم هەستە نەرێنیانە بۆ سەرەوە. خۆشەویستی لەوانەیە برینەکانی ڕابردوو بکاتەوە وەك هەوڵێك بۆ ڕزگاربوون لە ئازارە شاردراوە کۆنەکەیدا.

نموونەیەك لەسەر ئەوە، لەوانەیە یەکێك لە ژن یان مێردەکە ڕەخنە یان گلەیی لەئەوەی تر بکات زۆر تووڕە نەبێت، وادادەنێت لایەنی یەکەم بەرژەوەندی ئەوی دەوێت و، مەبەستی نییە برینداری بکات یان ئازاری بدات. بەڵام هەمان ڕەخنە لە

ڕۆژێکی تر و بەهەمان شێوە وابکات لایەنەکەی تر هەست بە نازارێکی زۆر و هەراسانی بکات، بەهۆی ئەم ڕەخنەوە سۆزی نەرێنییە شاراوەکانی دەجوولێت، دەبینێت ئەم جارە بەپێچەوانەوە بە شێوازێکی توند لەگەڵ ڕادەی ڕەخنە یان سەرزەنشتیەکەی ڕێکناکەوێت.

لەوانەیە ئەم جۆرە شتانە یان کاردانەوەی بەهێز لەسەرەتای پەیوەندی هاوسەرگیریەوە ڕوونەدات لەبەر هۆکارگەلێك. لەوانەیە هەریەکە لە ژن و مێردەکە لە دۆخێکی وانەبن بەتوندی هەست بە وشەکانی ئەوی تر بکەن، یان یەکێکیان هێشتا هەستی بە دڵنیاییەکی تەواو نەکردووە لە هاوسەرگیرییەکە ئەوەش وا دەکات ڕێگەی لێبگرێت برینی ڕابردووی دووری بێتەوە یاد، کە ماوەی ساڵانێکە هەوڵی داوە بشارێتەوە.

با ئەوەش بزانین کاتێك بیرەوەریە ئازاراویەکانی ڕابردوو دێتەوە یادی پیاو، ئەوە زۆر هەستیار دەبێت، هەست بە ئارەزوویێکی زۆر دەکات بۆ چوونە ناو ئەشکەوتەکەی. لەوکاتەی ئەگەر ئەوە لای ژنەکە ڕوویدات ئەوە هەست بە دابەزینی مەعنەویاتی دەکات، هەروەها ئارەزووی بەهێزی دەبێت بۆ شۆڕبوونەوە بۆ ناو بیرەکەی و، پێویستی بە چاودێری و سۆز هەیە.

لەوانەیە ژن و مێرد لەم کاتانەدا بچنە ناو مشتومڕەوە، لەبەر نەبوونی زانیاری بەم فاکتەرانە کەوا کاریان لێدەکات. لەوانەیە مرۆڤ سەری سوڕبمێنێت کاتێك دەزانێت زۆربەی هەراسانیەکەی پەیوەست نییە بە هەڵوێستەك یان پەیوەندییەك کە ئێستا تیایدایە، بەڵکو هۆکارەکانی ڕابردووی دوورە، کەمێك لە سۆزە نەرێیەکان پەیدابوونەکەی بۆ کاتی ئێستا دەگەڕێتەوە.

دەبێت لەم دۆخانەدا سۆز بگۆڕێت، هەروەها ترسی ئاناگایی لە ڕۆیشتنی (نەمانی) خۆشەویستی و میهرەبانی لەنێوان ژن و مێرددا، (لێك تێگەیشتنی هەردوو لایەن بۆ ئەم شتە) ، هەروەها هەریەکە لە ژن و مێردەکە لێکتر ببورن، بازدان بۆ ئەنجامی هەڵە ئەوە لە بیربکات زۆر شت هەیە پێچەوانەی ئەم ترس و دڵەڕاوکێیەیە.

با مرۆڤ ئەم ئایەتەی بەبیربێتەوە:﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ ﴾ البقرة: ٢١٦، واتە لەوانەیە مرۆڤ لە هەڵوێستێکی دیاریکراو هەراسان بێت، بەڵام ئەوە واتای کۆتایی هاتنی ئەم پەیوەندییە نییە، بەڵکو تەنها ماوەیەکە یان هەندێك کاتە و ئەم سۆزە نەرێنییە دەگۆڕێت و مرۆڤ بۆ دڵنیایی لە پەیوەندی خۆشەویستی دەگەڕێتەوە کە بە لایەنەکەی تری دەبەستێتەوە.

لە ڕێگەی کاتەوە، هەریەکە لە ژن و مێرد درك بە هۆکارە ڕاستەقینەکانی هەراسان بوون و ئازارەکەی دەکات، کاریگەری ئەزموونی ڕابردوو لەسەر هەستەکانی ئێستا دەزانێت، هێدی هێدی دەتوانێت خۆی لە کۆتی ئەم ئەزموونە نەرێنیانەی ڕابردوو ڕزگار بکات.

بەشی نۆزدەهەم

هاوسەرگیری و چارەسەری هاوسەرگیری

﴿ وَٱلصُّلۡحُ خَيۡرٌ ﴾ النساء: ١٢٨

ئامانجەکانی هاوسەرگیری:

هاوسەرگیری جێگەیەکی پیرۆزی هەیە لە لای کۆمەڵگەکان بەشێوەیەکی گشتی و کۆمەڵگەی عەرەبی و ئیسلامی بەشێوەیەکی تایبەتی. هەروەك زانراوە لە ئیسلامدا هاوسەرگیری نیوەی باوەڕە، هەروەك لە فەرموودەی پیرۆزی پێغەمبەر (درودی خوای لێبێت)دا هاتووە.

ئامانجگەلێکی جۆراوجۆری هاوسەرگیری جگە لە سێکس و منداڵ بوون باسکراوە، لێرەدا هەندێ ئامانج باسدەکەیت:

- دروستکردنی پەیوەندیەکی سۆزداری ئاڵوگۆڕکراو و، هێنانەدی هێمنی یان تەندروستی دەروونی.
- چاودێری ئاڵوگۆڕکراوی ژن و مێرد لە ڕێگەی ڕێکخستنی ژیانی کار یان پیشەوە.
- ڕێکخستنی چالاکی باش ڕابواردنی گونجاو بۆ پڕکردنەوەی کاتی دەستبەتاڵی.

- دۆزینەوەی پەیوەندییەکی گونجاو بۆ هێنانەدی پاڵپشت و هاندان.
- پەیوەندی سێکسی.
- منداڵبوون.
- پێکهێنانی خێزان.
- تەرخانکردنی بوارێکی گونجاو بۆ دەربازبوون و چارەسەرکردنی گرفتەکان و تەحەددییەکانی ژیانی مرۆڤ کە پێش هاوسەرگیرییەکەی ژیاوە.
- هێنانەدی سەربەخۆیی خودی لەناو پەیوەندیەکی سۆزداری هاوسەرگیری.
- گەشەکردنی توانای نوێبوونەوە لەسەر باش هەڵکردن لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ژیان.
- تەرخانکردنی هەڵ بۆ چاودێری کردنی فێربوون و بە دەستهێنانی ئەزموون لە ژیاندا.

سەرکەوتنی ژن و مێرد بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجانە لەسەر چەند فاکتەرێکی جۆراوجۆر دەوەستێت لەوانە:

- ڕۆشنبیری کۆمەڵگە و داب و نەریتەکان.
- کاری ژن و مێرد و سروشتی پاشخانی فێربوون و ڕۆشنبیرییان.
- ئەزموونی پێشوویان نییە لەبارەی پەیوەندیەکانی هاوسەرگیری نێوان هەر دوو ڕەگەزەکە (لە دایك و باوك یان هیتر).
- پەیوەندییە تایبەتەکەیان بە دایك و باوکیان.
- سروشتی بەهایان لە ژیان و دیدگایان بۆ ئەم بەها و بنەمایانە.

- کەسێتییان و سروشتی گەشەکردنیان.
- تواناییان لەسەر دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پارێزگاری لێ کردنی.
- تەمەنیان لەکاتی هاوسەرگیری و ماوەی هاوسەرگیریەکەیان.
- زانینی جیاوازییەکانی نێوانیان و توانایان لەسەر بەرگەگرتنی ئەم جیاوازییانە.
- تواناداریان لەسەر هەڵکردن و فێربوونی کارامەیی نوێ.
- هزریان لەبارەی هاوسەرگیری و پێشبینیەکانیان لەبارەیەوە.
- سروشتی تەحەددیەکان و گرفتەکان کەوا ڕێگری لە ژیانی هاوسەرگیریان دەگرێت.
- سروشتی تووڕی پەیوەندییە کۆمەڵایەتەکانی، کە دەوری داون.

قۆناغەکانی هاوسەرگیری:

هاوسەرگیری بە چوار قۆناغی سەرەکیدا دەڕوات ئەوانەن:

١. هەڵکردن لەگەڵ ژیانی هاوبەش وەك ژن و مێرد.

٢. منداڵبوون و پەروەردەکردنیان.

٣. هەڵکردن لەگەڵ ژیان لەگەڵ منداڵ.

٤. هەڵکردن لەگەڵ ژیانێکی بێ منداڵ.

نیشانەکانی گرفتی هاوسەرگیری:

شێوەکانی گوزارشتکردن لە گرفتەکانی هاوسەرگیری جۆراوجۆرن، لەوانەیە ڕوون نەبێت کە ئێمە بەرامبەر گرفتێکی هاوسەرگیری داینە، بەڵکو بەرامبەر شتێکی تر، بەڵام لە ڕاستیدا گرفت لە سروشتی پەیوەندی هاوسەرگیری دایە. لەبیر نەکەین هەندێ لەم ناخۆشییانە لە هۆکاری گرفتەکانی هاوسەرگیری بن، واتە لەوانەیە ئەنجام و هۆکار بن لە هەمان کاتدا. هەندێك لەم شێوانە باس دەکەین:

- دەرکەوتنی گرفت لای یەکێك لە منداڵەکان (پاشەکشەی لە خوێندن - تێکچوونی ڕەفتاری ...).
- دەرکەوتنی گرژی یان گرفت لە پەیوەندیەکانی ناو خێزان هەمووی.
- تەگەرەکانی سێکسی نێوان ژن و مێرد یان لای یەکێکیان.
- ناپاکی هاوسەرگیری.
- نەخۆشیەکان و ناخۆشییە دەروونیەکان لای یەکێك لە ژن ومێردەکە یان هەردووکیان (توندوتیژی - خەمۆکی - دڵەڕاوکێ - خەوزڕان...).
- ناخۆشییەکان لە پەروەردەی منداڵان و فێرکردنی ڕێککاری.
- ناخۆشیەکان لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکاندا.
- تێکچوونی تەندروستی جەستەیی یەکێك لە ژن و مێرد یان هەردووکیان.
- ئالودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان یان ئارەق یان قومار.

چارەسەری هاوسەرگیری:

خوێنەر فێردەبێت کەوا جۆرگەلێکی زۆر لە چارەسەرکردنی دەروونی هەیە وەك چارەسەری ڕەفتاری و شیکاری و مەعریفی و دەرمانی و کۆمەڵەیی و خێزانی. لەم چارەسەرانەی بە چارەسەری دووانەیی یان هاوسەرگیری ناسراوە.

لە چارەسەری هاوسەرگیری کار لەگەڵ هەریەکە لە ژن و مێرد دەکرێت، ئەوەش کاتێك ناخۆشی لە نێوانیان دەبێت و دە بێتە هۆی گرفت لای یەکێکیان یان هەردووکیان، وەك گرفتەکانی پێشوو باسمانکرد لەوانەیە ئەنجامی گرفتێکی نێوانیان بێت، یان کاتێك پەیوەندی هاوسەرگیری وادیارە لەسەر ڕێگە هەڵوەشانەوە و لێکجیابوونەوەیە لەگەڵ ئەوەی هەردوو لایەن ئارەزوو دەکەن پارێزگاری لە هاوسەرگیرییان بکەن.

وا سەیری چارەسەری هاوسەرگیری دەکرێت کەوا گرفتەکە لای یەکێك لە ژن و مێردەکە نییە، بەڵکو لە هەردووکان دایە. لەبەرئەوە ئەم چارەسەرە تەرکیز لەسەر سروشتی مامەڵەکردنی نێوان ژن و مێرد دەکات.

ڕێبازگەلێ هەیە لە ڕێگەکانی چارەسەرکردنی هاوسەرگیری و ڕێکخستنی ئەولەویەتەکان و قۆناغەکان و فەلسەفەکەی ، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی کاتێك واز لە ژن و مێرد دەهێنرێت گرفتەکە دیاریکەن کەوا دەیانەوێت مامەڵەی لەگەڵدا بکەن و هەوڵی چارەسەری بدەن.

هەندێك لێکۆڵینەوە ئاماژە بە سەرکەوتنی چارەسەری هاوسەرگیری دەکەن لە زیاتر ٦٠٪ لە حاڵەتەکانی چارەسەر.

ئامانجەکانی چارەسەری هاوسەرگیری:

گومانی تێدانییە گرنگترین ئامانج لە چارەسەری هاوسەرگیری بریتییە لە پارێزگاریکردن لەم پەیوەندییە پیرۆزە. زۆربەی جار ئەم شتە لە ڕێگەی هێنانەدی ئامانجەکانی قۆناغی کرداری دێتەدی. ئامانجە کۆتاییەکانی چارەسەر لەسەر سروشتی گرفتی هاوسەرگیرییەکە دەوەستێت و، لەسەر مومارەسەی بەرپرسیارێتی و مافی هەریەکە لە ژن و مێرد ڕووەو ئەم پەیوەندییە هاوسەرگیرییەش دەوەستێت.

لە ئامانجەکانی چارەسەر بەگشتی ئەم شتانەی خوارەوەیە:

١. ڕەخساندنی هەل بۆ هەردووکیان تا هەموو ئەوەی هەیانە بیلێین لەگەڵ گرەنتی گوێگرتنی لایەنەکەی تر لێی.
٢. زیادکردنی ئاگایی و وریای هەردووکیان بۆ لایەنەکەی تر، هەروەها هەردووکیان بەرپرسیارێتی خۆیان بەرامبەر گرفتەکە بخەنەڕوو.
٣. هەردووکیان بەشێوەیەکی باشتر لە ڕەفتاری خۆی و ڕەفتاری ئەوی تر بگات.
٤. زیادکردنی ڕوونی و ئاشکرایی و نەرمی لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا.
٥. زیادکردنی توانای هەریەکە لە ژن و مێرد لەگەڵ هەڵکردنی پێویست بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکە و بەرگەگرتنی ئەم هەڵکردنە.

٦. بوارێکی فراوانتر بۆ هەر دووکیان بکرێتەوە تا هەست بە ئـارامی و دڵنیـایی بکەن لەناو ئەم پەیوەندییە هاوسەرگیرییەدا.

کەی چارەسەری هاوسەرگیری سوودی هەیە و کەی سوودی نییە؟

لەم دۆخانەی خوارەوە ئامۆژگاری بە چارەسەری هاوسەرگیری دەکرێت:

١. ڕێککەوتنی ژن و مێرد لەسەر بوونی گرفتێك و پێویسـتی بـە چارەسـەر هەیە و هەردووکیان بەخۆیان دەستەوەستانن لە چارەسەرکردنی.
٢. ئامادەیی ژن و مێرد بۆ دانیشتنی چارەسەرەکان.
٣. ئامادەیی ژن و مێرد بۆ مانەوەی کاتێکی زیاتر بۆ چارەسەر.
٤. کاتێك یەکێك وەڵامی چارەسەر ناداتەوە بەشێوەیەکی تاکایـەتی و حـەز دەکات بەشداری لایەنەکەی تر بکات لە چارەسەردا.

دۆخی تر بوونی هەیە کەوا چارەسـەری ژن و مێـرد لەگەڵیـدا سـوودی نییـە، لـەم دۆخانەدا:

١. پێداگری یەکێك یان هـەردووکیان لـە ژن و مێـرد لەسـەر جیابوونـەوە و تـەڵاق. (لێـرەدا سـوودی هەیـە دەسـتوەردان بکرێـت بـۆ ڕێکخسـتنی وردەکاری لێکجیابوونەوەیان لە یەکتر بە کەمترین بریندارکردن).
٢. کاتێـك یـەکێك لـە ژن و مێردەکـە دەستەوەسـتان دەبێـت، دەسـت بـە چارەسەری هاوسەرگیری بکات لەبەر سـەختییەك (ئـەوکات دەتوانرێـت چارەسـەرەکە دوابخرێت).

٣. كاتێك شتێك هەیە ئاماژە بە ڕێگری یەكێك یان هەردووكیان دەكات لـە گۆڕانكاری پێویست بۆ چارەسەرەكە.

٤. لە هەندێك دۆخدا بوونی لایەنی سێیەمە لە هاوسـەرگیریدا وەك ناپـاكی هاوسەرگیری.

پاشکۆی چاپی دووەم

باشترین بەکارهێنانی ئەم پەرتووکە

لە ڕۆژگاری ئەمرۆدا پەرتووکی زۆر و بەسوود بڵاوبووەتەوە کە باسی پەیوەندیەکانی هاوسەرگیری و مرۆڤایەتی بە شێوەیەکی گشتی دەکەن، کەوا بە پەرتووکی یارمەتی خودی ناودەنرێن، ئەم پەرتووکەی بەردەستی خوێنەر بەهەمان شێوەیە. ئەم پەرتووکە بەسوودانە بێگومان بۆ تاك و بۆ ژن ومێرد و بۆ خێزانە.

بەڵام پرسیارێك دەکەین: ئایا ئەم پەرتووکانە مەترسییان هەیە؟

وەڵام: بەڵێ، هەموو شتێك لە ژیاندا ئەگەر بە شێوەیەکە ڕاست یان دروست بەکارنەهێنرێت، ئەوە کاریگەری نەرێنی لەسەر پەیوەندی هاوسەرگیری جێدەهێڵێت کەوا پەرتووکەکە هەوڵێدەدا باش و چاکی بکات.

لەم بەکارهێنانە نادروستانە ئەمانەی خوارەوە باس دەکەین:

- خوێنەر لەناکاو و لە ڕێگەی خوێندنەوەیەکی خێرای پەرتووکە باوەڕی وابێت وەڵامی هەموو پرسیارێك دەزانێت کە لە بابەتەکانی پەیوەندی هاوسەرگیری دەخرێتەڕوو.

- لەوانەیە خوێنەر هەست بکات شتێك فێربووە، یان بووەتــە خــاوەنی شــتێك ئەوی تر نیەتی.
- لەوانەیە خوێنەر بەهەڵە دەست بە هێرشکردن دەکات بۆ سەر لایەنەکەی تر بەم دەستەواژانە: ((سەیرکە ئەم پەرتووکە چی دەڵێت...)) یــان ((بۆچــی ئەوە ناکەیت کە دکتۆر لە پەرتووکەکە باسی دەکات...)).
- تێکەوتن لە هەڵەی وەرگرتنی هەموو ئامۆژگارییــەك کــە لــە پەرتووکەکــە هاتووە بەشــێوەیەکی پیتــەکی، یــان چــاودێری نــەکردنی تایبەتمەندیــەتی هەموو پەیوەندیەکی هاوسەرگیری، یان وەرگرتنــی بەشــێك بەشــێوەیەکی (معزول) لە وردەکاریەکانی تر لە پەیوەندیەکە.

شتێکی شاراوە نییە ئەم ئامرازانە کاریگەری نەرێنی لەسەر پەیوەنــدی هاوسەرگیری هەیە لــە ئێســتا و داهاتووشــدا، هــەروەها جێگــەی بایەخــە خوێنەر ڕەچاوی ئامۆژگاریەکانی خوارەوە بکات لە پێناو هێنانەدی باشترین ئەنجام بۆ ئەم پەرتووکانە:

- هەندێك هێمنی و بێفیزی لە جێبەجێکردنی کارامەیــەکانی ئــەم پەرتووکــە لەسەر واقیعدا.
- هێرشنەکردنە سەر لایەنەکەی تر لــە ڕێگــەی ڕەخنــەگرتن لەســەر هــەموو ئەوەی دەیکات.

- وا نەكات لایەنەكەی تر هەست بە كەمكردنەوەی توانای بكات، یان هەست بە ڕەتكردنەوە و قبوولنەكردن بكات.
- خوێنەر بابەتی بێت لە حوكم و تەقدیركردنی شتەكاندا، تەنها لە لایەنی خۆیەوە سەیری شتەكە نەكات.
- خوێنەر خۆ بە ئاڕاستەكەر یان مامۆستا یان چارەسەركەر دانەنێت بۆ لایەنەكەی تر.
- با خوێنەر هەوڵنەدات هەندێك ڕستەی پەرتووكەكە لەبەربكات و بەلایەكەی تری بفرۆشێتەوە.
- با خوێنەر هەوڵبدات بەرژێر و تێگەیشتوو بێت لەوەی لە لایەنەكەی تر و پەیوەندی هاوسەرگیری دەوێت.
- خوێنەر هەوڵبدات خۆی بێت، نەك هەوڵبدات كەسێتیەكی تر بۆ خۆی دروست بكات.
- با خوێنەر هەوڵبدات بە دانایی مامەڵە لەگەڵ پەرتووكەكە بكات، هەروەها لەگەڵ لایەنەكی تریش.
- پەرتووكەكانی یارمەتیدەری خودی لە ناوەكەی دیارە ئاماژە دەكات بەوەی (مەبەستیەتی یەكەم جار خود بگۆڕێت پێش گۆڕینی ئەوی تر.
- مرۆڤ ناتوانێت ئەوی تر بگۆڕێت، بەڵكو ئەوی تر كەی ویستی خۆی دەگۆڕێت.

- با خوێنەر بیر لە ڕەفتاری خۆی بکاتەوە، هەروەها لە ڕۆڵی خۆی لە پەیوەندی هاوسەرگیری پێش ئەوەی سەیری ڕۆڵی لایەنەکەی تر بکات.
- لایەنەکەی تر دەیەوێت ئەنجامێك ((ببینێت)) کە خوێنەر فێری بووە نەك تەنها ((گوێی)) لەم ئامۆژگاریانە ببێت.
- ئەگەر خوێنەر خۆی گۆڕی ئەوە شتەکە کاریگەریەکی ئەرێنی و باشی لەسەر لایەنەکەی تر دەبێت، ئەوەش هانی دەدات بە کردەی گۆڕینی خودی هەڵبستێت.

پەرتووکەکانی یارمەتیدەری خودی کاریگەری ئەرێنی زۆری هەیە هەندێکی لێ باس دەکەین:

- قووڵبوونەوە لە تێگەیشتنی ئەم بابەتە، زیاترکردنی شارەزایی لە شتەکە.
- هێمنکردنەوەی گرژی لەناو پەیوەندی هاوسەرگیریدا لە ڕێگەی شیکردنەوەی زۆر لایەنی ئەم پەیوەندییە.
- هەڵ بۆ بیرکردنەوەیەکی هێمنانە و بابەتی لە لایەنەکانی پەیوەندی هاوسەرگیری دەڕەخسێنێت.
- باشتربوونی گفتوگۆ و گوتار لە نێوان ژن و مێرد.
- ڕادەی تێگەیشتنی خوێنەر بۆ خۆیی و بیرۆکەکانی و سۆزەکانی و ڕەفتار و کاردانەوەکانی زیاد دەکات.

- ڕادەی تێگەیشتنی خوێنەر بۆ دەروون و سروشت و کەسێتی لایەنەکەی تر زیاد دەکات.
- هەندێك کارامەیی نوێ و شێوازی هەڵسوکەوتی بەسوود فێری خوێنەر دەکات.
- ئەزموونی ئەوانی تر پیشانی خوێنەر دەدات، ئەوەی سوودی پێگەیاندوون یان پێی نەگەیاندوون لە پەیوەندییە هاوسەرگیریەکەیاندا فێری دەکات.

سەرچاوەكان بۆ زیاتر خوێندنەوە

بە عەرەبی:

١. معجم علم النفس، د. فاخر عاقل. دار العلم للملايين ـ بيروت ١٩٧٧.

٢. المعجم الطبى الموحد، إتحاد الأطباء العرب، ١٩٨٣.

٣. تحرير المرأة في عصر الرسالة، (٦ أجزاء)، عبدالحليم أبو شقة. دار قلم ـ الكويت ١٩٩٠.

٤. الزواج المثالي، د. ف. ديفيلد، ترجمة د.م. الصغير. المكتبة الحديثة للطباعة و النشر ـ بيروت ١٩٧٨.

٥. مجلة الفرحة، شهرية تهتم بالعلاقة الزوجية تصدر من الكويت.

٦. مجلة ولدي، شهرية تربوية تصدر من الكويت.

٧. Men are from mars, Women are from venus, J. Gray. Vermilli,١٩٩٣.

٨. Mind over Mood: changing How You feel by changing the way you Think, D. Greenberger & C. padesky. Guilford press, ١٩٩٥.

٩. After the Fight: A Night in the Life of a couple, D. Wile. Guilford press, ١٩٩٣.

١٠. Clinical Handbook of Couple Therapy, N. Jacobson & A. Gurman. Guilford press.

١١. How to stay in love, C. shedd & M.shedd& Andrews& McMeel, ١٩٨٠.

١٢. Help Couple Change: A Social Learning Approach To Marital Therapy, R. stuart. Guilford press.

١٣. How to Avoid Divorce, J. Rosenbaum & v. Rosenbaum. Harper & Row, ١٩٨٠.

١٤. Married and Alone: The way Back, P. Rosenzweig. Insight Books.

١٥. Mate Selection, R. Winch. Harper & Row, ١٩٥٨.

١٦. One Couple, Four Realities: Multipe Perspectives on Couple Therapy, R. Chasin. Guilford Press.

١٧. The Marriage Maintenance Manuel, C. Livsey. Diel Press, ١٩٧٧.

١٨. Short- Term Couples Therapy: The Imago Model in Acion, W.Luqut. Brunner= Mazel.

١٩. Together Forever, K. Khavari & Khavari. Oneworld publication, ١٩٩٣.

٢٠. Rewriting Famly Scripts, J.Byng-Hall. Guilford Press, ١٩٩٥.

٢١. Internal Family Systems Therapy, R. Schwartz. Guilford Press,١٩٩٤.

٢٢. Family in Multicltural Perspectve, B.Ingoldsby. Guilford Press,١٩٩٥.

٢٣. Renegotiating Family Relationships, R. Emery. Guilford Press, ١٩٩٤.

٢٤. Please Help Me With the Family. M. Andolfi & R. Haber. Brunner = Mazel, ١٩٩٤

٢٥. The Lost Art of Listening, M. Nichois. Guilford Press, ١٩٩٤.

٢٦. intergrative Solutions: Treating Common Problems in Couple s Therapy, G. Weeks. Brunner = Mazel, ١٩٩٦.

٢٧. The Heart of Matter: Perspective on Emotion in Mar!tal Theraoy, S. Johnson& L. Greenberg. Brunner = Mazel,١٩٩٤

٢٨. When Love Dies, K.Kayser. Guilford Press, ١٩٩٣.